என்றும் உங்களுடன் புத்தகம்-1

மங்கையர் மலர்

ANGAYAR MALAR டிசம்பர் 2008 258 பக்கங்கள் ரூ.20/-

3 தகங்கள்



இணைப்பு:

கேக்ஸ், குக்கீஸ், சாக்லெட்ஸ் 64!



மார்கழி ஸ்பெஷல்!

அறுவை சிகிச்சை இல்லாத பை-பாஸ் சிகிச்சை

உங்களுக்கு நெஞ்சு வலி இருந்தால், பை-பாஸ் அறுவை சிகிச்சை அல்லது ஏஞ்சியோபிளாஸ்டி செய்யக்கூடிய சூழ்நிலையில் நீங்கள் இருந்தால்...

அறுவை சிகிச்சையற்ற ஓர் மாற்று வழியை நீங்கள் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

R. Karunanithi, Age:53, Mobile: 94427 04042
Tamilnadu State Transport Corporation, Madurai.

முதற்கண் என் மகிழ்ச்சி கலந்த நன்றியை நியோமெட் மருத்துவர் டாக்டர் சிவராமன் அவர்களுக்கு தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். நான் வேகமாக நடக்கும் போதும், கடினமாக வேலைகள் செய்யும் போதும் மார்பு பகுதியில் ஓர் அசாதாரமான ஒரு உணர்வு ஏற்படுவதை உணர்ந்தேன். என் இருதயத்தில் அடைப்பு இருப்பது கண்டறியப்பட்டு பைபாஸ் சர்ஜரி பரிந்துரைக்கப்பட்டது. நியோமெட் மருத்துவமனையில் 3 மாதங்கள் சிகிச்சைக்கு பிறகு எனக்கு அடைப்புகள் நீங்கி ஒரு புதிய சக்தி கிடைத்தது போல் உணர்ந்தேன். சிகிச்சை முடிந்து 3 வருடங்கள் ஆன பிறகும் இன்னும் நான் என் வேலைகளை நன்றாக செய்ய முடிகிறது.

S.Tamil Maran, Age: 57, Dharmapuri. Mobile: 94428 52687

எனக்கு ஜூலை 2006-ல் எதிர்பாராத விதமாக **Heart Attack** என்ற இதய அடைப்பு ஏற்பட்டது. மருத்துவர்கள் பைபாஸ் சிகிச்சை செய்தால்தான் உடல்நலம் பெறும் என்று கூறினார்கள். 90% இரண்டு அடைப்பு உள்ளது என்றும் எட்டு நாட்களில் பைபாஸ் சர்ஜரி செய்யவேண்டும் இல்லையெனில் ஆபத்து நிலையை எதிர்கொள்ள வேண்டியதிருக்கும் என்று கூறினார்கள். இந்த சூழ்நிலையில் அறுவையில்லா பைபாஸ் சிகிச்சை செய்துவரும் நியோமெட் மருத்துவமனையை பற்றி நண்பர்கள் மூலம் அறிந்து டாக்டர் சிவராமன் அவர்களை சந்தித்தேன். அவரது சிறப்பான சிகிச்சையால் சிறிலைடந்து என் இதயத்தை சீராக்கி இரண்டரை மாதங்கள் சிறப்பான சிகிச்சை அளித்தார்கள். Insulin ஊசி பயன்படுத்திய எனக்கு ஊசியை அகற்றி மாத்திரைகள் மூலம் நீரழிவு நோயை கட்டுப்படுத்தி சிகிச்சை அளித்தார்கள். தற்போது எந்த குறைபாடும் எந்தவித வலியும் இல்லாமல் நன்றாக உள்ளேன். டாக்டரின் ஆலோசனைப்படி உணவு கட்டுப்பாடு உடற்பயிற்சி, யோகா மூலம் சிறப்பாக செயல்படுவதால் இதய நோய்க்கு பைபை சொல்லிவிட்டேன். டாக்டரின் அன்பான உபசரிப்பு, என் தன்னம்பிக்கை கிடைத்த வெற்றியாக கருதுகிறேன்.

S.N. Krishnamoorthy, Businessman, Age: 64, Chennai. Mobile: 97104 50182

எனக்கு பிப்ரவரி - 17, 2005-ல் மாரடைப்பு ஏற்பட்டது. ஆஞ்சியோகிராமில் மூன்று இடங்களில் 60% - 90% அடைப்புகள் தெரிய வந்து அறுவை சிகிச்சை பரிந்துரைக்கப்பட்டது. எனக்கு பைபாஸ் சர்ஜரி விருப்பமில்லாததால் அறுவையில்லாமல் பைபாஸ் சிகிச்சை செய்து வரும் நியோமெட் மருத்துவமனையில் இரண்டரை மாதம் **E.E.C.P** மற்றும் **Artery Clearance Therapy** எடுத்துக் கொண்டேன். அதன் பிறகு செய்த **TMT - Negative** என்று வந்தது. கார்டியோகிராம் பரிசோதனையிலும் இருதயத்திற்கு குறைபாடு இல்லாமல் இரத்தம் செல்வதும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. இந்த அற்புதமான சிகிச்சை முறையில் எனக்கு புதுவாழ்க்கைத் தந்த நியோமெட் மருத்துவமனையின் தலைமை டாக்டருக்கு மனமார்ந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். இந்த எளிமையான சிகிச்சை முறையைப் பயன்படுத்தி என் போன்ற பல இதய நோயாளிகள் பயன்பெறட்டும் என்று வாழ்த்துகிறேன்.

NEOMED HOSPITAL

CARE FOR BETTER LIVING

CHENNAI : 2181, L-Block, 12th Main Road, Anna Nagar, Chennai - 600 040. Ph: 044-26201147, 26200882

MADURAI : 11, Lakeview Road, Opp.Sundaram Theatre, K.K.Nagar, Madurai - 625 020. Ph: 0452-2581414, 2581515

SALEM : 127/1, 'Varalakshmi Towers', Gandhi Road, Salem - 636 007. Ph: 0427-2311818, 2311819

TRICHY : 52, General Bazaar Street, (Off. Pattabiraman Road, & KMC Hospital), Thennur, Trichy-17. Ph: 0431-2791051 / 2791052

www.neomedhospitals.com

Timing: Weekdays 9 am to 6 pm. ***Sunday holiday.***



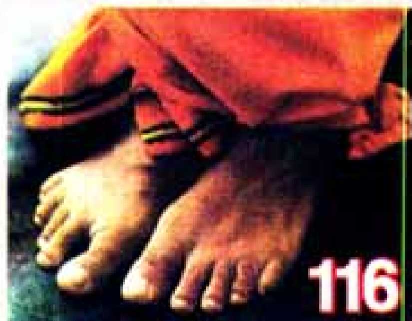
மஸ்கட்டில் மங்கையர் மலர்



பெப்பர் பாப்கார்ன்!



குரு பெயர்ச்சிப் பலன்கள்!



பகவான் பாபா!

மார்கழி ஸ்பெஷல் பக்கங்கள்!







அட்டையில் : அஞ்சலி நேஹா
வண்ணப்படம்: சங்கர் சத்யமூர்த்தி





...ளிர் மாத இதழ்!
என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர்
மலர் : 28 இதழ் : 11 டிசம்பர் 2008





ஒரு வார்த்தை!

விக்ரமாதித்ய ராஜா - வேதாளம் பாணியில் கதை ஒன்று சொல்கிறேன்! சென்னையைச் சேர்ந்த ரங்கனின் மூத்த மகள் லட்சுமி. பெங்களூர் ஐ.பி.எம்.மில் அறுபதாயிரம் ரூபாயில் வேலை! அருமை, பெருமையாக மகளை வளர்த்த பெற்றோர், அதே பெங்களூர் ஐ.பி.எம்.மில் பணிபுரியும் மனோஜ்குமாருக்கு திருமணம் செய்து வைத்தார்கள். இன்டர்நெட்டில் கிடைத்த சம்பந்தம். மாப்பிள்ளையும் மெத்த படித்தவர்தான். சம்பளம் லகரங்களில்!

பெங்களூரில் தனிக் குடித்தனம். தான் மிகவும் சந்தோஷமாக இருப்பதாக லட்சுமி தெரிவித்தபோது, பெண்ணைப் பெற்றவர்கள் அளவில்லாத ஆனந்தம் அடைந்தனர். ஆனால், அந்த ஆனந்தத்தின் ஆயுள், சரியாக ஒன்றரை மாதம்!

திருமணமான 45வது நாளில் லட்சுமி கொடூரமாகக் கொலை செய்யப்பட்டுக்கிடந்தாள். எல்லோரும் கொள்ளையர்கள் கைவேலை என்றுதான் நினைத்தனர். ஆனால், போலீஸ் துப்பு துலக்கியதில், மனோஜ்குமாரே மனைவியை அடித்துக் கொன்றிருப்பது கண்டுபிடிக்கப்பட்டது.

''நான் அனுராதா ரெட்டி என்ற பெண்ணை உயிருக்கு உயிராகக் காதலித்தேன். எங்கள் காதலை என்னுடைய பெற்றோர் எதிர்த்தனர். வேறு வழியில்லாமல் லட்சுமியைத் திருமணம் செய்துகொண்டேன். அப்பாவிப் பெண் லட்சுமி, என் மீது ஆசையாக இருந்தாள். இடையே, அனுராதா ரெட்டியுடன் என் ரகசிய வாழ்வு தொடர்ந்ததன் காரணமாக அவள் கர்ப்பமானாள். தன்னைத் திருமணம் செய்து கொள்ளும்படி கெஞ்சினாள். மறுத்தால், என் மனைவி லட்சுமியிடம் விஷயத்தைச் சொல்லி விடுவதாக மிரட்டினாள்.

இதற்கிடையில் லட்சுமியின் தந்தை, எங்களுடைய திருமணத்தை முறைப்படி பதிவு செய்யும் வேலைகளில் இறங்கினார். எங்கள் திருமணம் சட்டப்பூர்வமாகி விட்டால், அனுராதா ரெட்டியைக் கல்யாணம் செய்ய முடியாது என்பதால், லட்சுமியைத் தீர்த்துக்கட்டினேன்.''

பண்பாடுமிக்க குடும்பத்தைச் சேர்ந்த, புத்திசாலியான, சாஃப்ட்வேர் இளைஞன் கொடுத்த வாக்குமூலத்தின் சாரம் இது!



இந்த சம்பவத்துக்கு யார் பொறுப்பு?

★ இமோஷனல் பிளாக்மெயில் செய்து கட்டாயப் படுத்தி திருமணம் செய்து வைத்த மனோஜின் பெற்றோர்களா?



என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

நாட்டிலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ்
பிரைவேட் லிமிடெட்டிற்காக
பரதன் அச்சகத்தில்
ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று
அச்சிட்டு வெளியிடுபவர்:
லக்ஷ்மி நடராஜன்

கல்கி பில்டிங்க்ஸ்,
47-N.P., ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை,
ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 32

பொறுப்பாசிரியர் : **அனுராதா சேகர்**

வடிவமைப்பு :
எஸ்.ஸ்டீஃபன், எம்.மோகன்,
ச.கார்த்திகேயன், பா.கோபால்

தொலைபேசி : 4343 8888
சந்தா பிரிவு : 4343 8833
தொலைநகல் : 044 - 4343 8899

மின்னஞ்சல் :
ஆசிரியர் குழு :
mangayarmalar@kalkiweekly.com
விளம்பரப் பிரிவு :
marketing@kalkiweekly.com
சந்தா பிரிவு :
subscription@kalkiweekly.com
பிற தகவல்களுக்கு :
info@kalkiweekly.com
இன்டர்நெட் முகவரி :
www.mangayarmalaronline.com

சந்தா விவரம் :
உள்நாடு :
ஒரு வருடம் : ரூ. 250/-
வெளிநாடு (விமானத்தபால்):
ஒரு வருடம் : ரூ. 2,200/-

Bharathan Publications Private Limited,
Kalki Buildings,
47-NP, Jawaharlal Nehru Road,
Ekkaduthangal, Chennai - 600 032.

★ 'பெரிய வேலை; லகரங்களில் சம்பளம்!' போன்ற கவர்ச்சிகளில் மயங்கி, சரிவர விசாரிக்காது பெண்ணைக் கட்டிக் கொடுத்த ஸ்ரீலட்சுமியின் பெற்றோர்களா?

★ கல்யாணத்துக்கு முன் சபலத்துக்கு ஆளாகி கர்ப்பிணியாகி, தனக்கும், இன்னொரு அப்பாவிப் பெண்ணுக்கும் கேடு விளைவித்துக் கொண்ட அனுராதா ரெட்டியா?

★ காதலில் உறுதியாக இல்லாமல் சுயநலமிக்க கோழையாக சில அபத்த முடிவுகளை எடுத்துவிட்டு பின்பு தன் பெற்றோருக்குத் தலைகுனிவையும், லட்சுமியின் பெற்றோருக்கு அதிர்ச்சியையும் தந்ததோடு தானும் வாழ்விழந்து நிற்கும் மனோஜ்குமாரா?

இவர்களில் யார் பெரும் குற்றவாளி? என்று வேதாளம் போல் கேட்டால், அந்த விக்ரமாதித்தனே கொஞ்சம் யோசிக்கத்தான் செய்வான்!

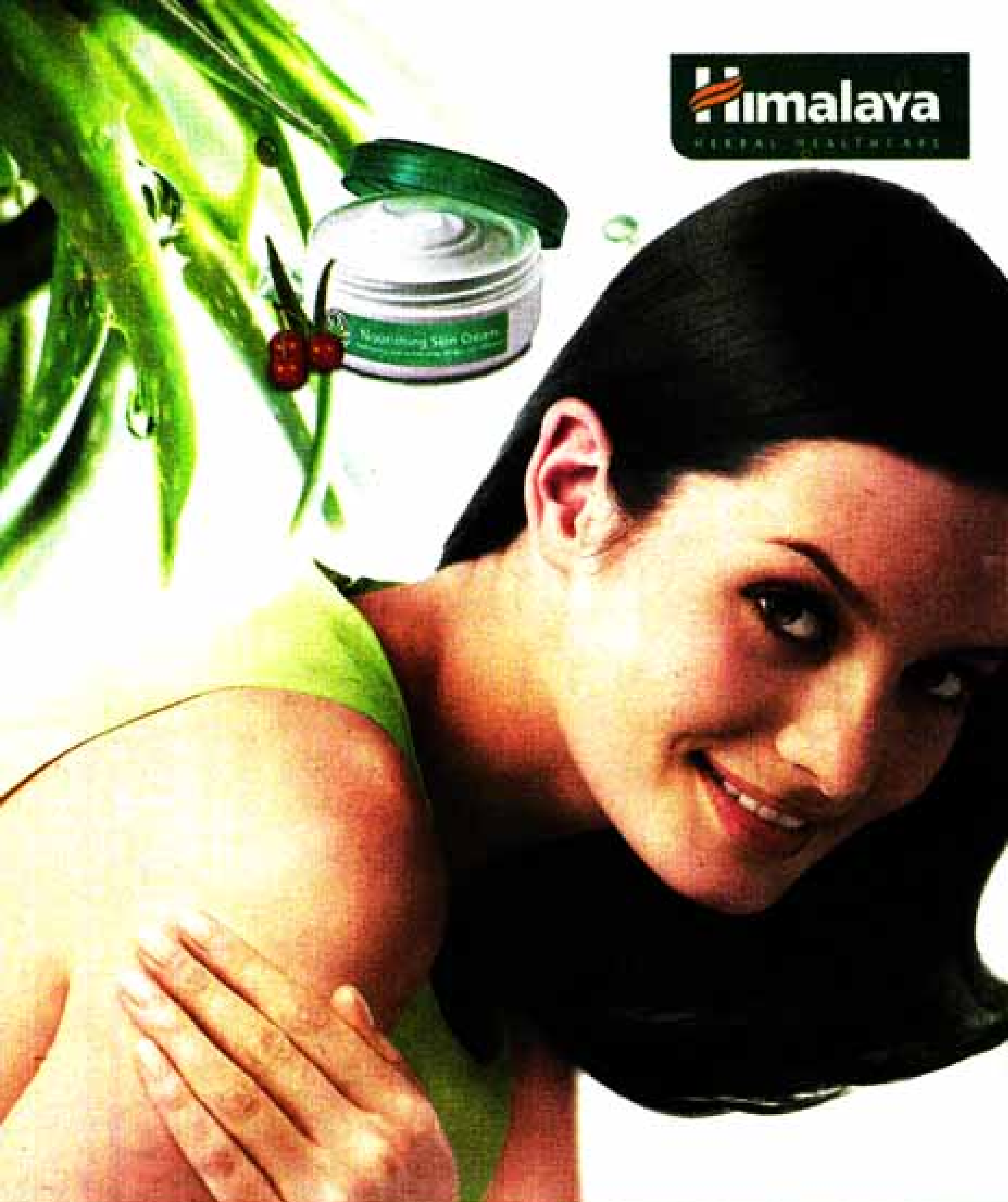
கண்ணின் மணிபோல குழந்தைகளை வளர்க்கிறோம். திருமணக் கட்டம் வரும்போது நம் பேச்சைக் கேட்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்ப்பது சரிதான்! ஆனால், அது இன்னபிற பிரச்னைகளுக்கு இடம் கொடுத்துவிடக் கூடாதே!

காலம் மாறிவிட்டது. குடும்ப கௌரவம், குல பெருமை என்றெல்லாம் சொல்லிக் கட்டாயப்படுத்தாமல், தீர விசாரித்து, காதலுக்குப் பச்சைக் கொடி காட்டி விடுவது க்ஷேமம்! நிச்சயித்த மணமா? தனியார் துப்பறியும் நிறுவனங்களின் உதவியோடு, வரப்போகும் பெண் / பிள்ளையின் முழு விவரங்களை அறிவதோடு, நம்முடைய பெண் / பிள்ளையின் யோக்யதையையும் சேர்த்தே தெரிந்துகொள்வது நலம்!

'குடும்பம்' என்பதே நம்பிக்கை என்னும் அச்சாணியில் சுழல்வதுதான்! அதற்குப் போய் உளவு வேலை செய்வது கொஞ்சம் கேவலமாகக் கூட தோன்றலாம்!

ஆனால், என்ன செய்வது? அப்பாவி உயிர்களும் அரிய வாழ்க்கையும் எல்லாவற்றையும்விட உயர்ந்த தாயிற்றே!

அனுஷா நடராஜன்


Himalaya
HERBAL HEALTHCARE

● வி.ஆர்.அனிதா, பெங்களூரு

காதல் காட்சியில் முதன்முதலாக நடித்த அனுபவம்?

பள்ளியிலும் கல்லூரியிலும் கோ-எஜு கேஷனில் படித்ததால் சக தோழிகளுடன் இயல்பாகப் பேசிப் பழகுவது போலத்தான் இருந்தது. ஆனாலும் கொஞ்சம் நெருக்க மான காதல் காட்சிகளில் கூச்சத்தால் தவித்துதான் போனேன்.

● சுஜாதா, சென்னை - 117

பிரபலமானவருக்கு மகனாக இருப்பது பலமா... பலவீனமா?

இரண்டும்...! அறிமுகம் எளிதாகிறது. ஆனால் எதிர்பார்ப்பும் அதிகமாகிறதே!

● ரேணுகா தேவி, பூனாம் பாளையம்

காதல் மனுக்கள் வருகின்றனவா?

வருவதாவது... குவிகிறது...உ.....ம்... என்ன செய்யலாம்...?

● சீதா முருகானந்தம், திருவைகாவூர்

நடிப்பு தவிர எதில் ஆர்வம்?

மாநில அளவில் முதல் பரிசு பெற்ற நீச்சல் வீரனாக்கும் நான்! அதேபோல கிரிக்கெட்டில் ரொம்பவே ஆர்வம். ஸ்நூக்கர், நீச்சல், கிரிக்கெட் என்ற தீராத விளையாட்டுப் பிள்ளைதான்!

எனது நெருங்கிய நண்பர்கள் குழுவில் எஸ்.வி.சேகரின் மகன் அஸ்வின், பாண்டியராஜன் மகன்



அப்பா படங்களில் பிடித்தது எது?

ப்ருத்வி, இயக்குநர் பி.வாசு வின் மகன் ஷக்தி இன்னும் பலர் உண்டு. எல்லாரும் சேர்ந்து கொண்டால் ஒய்.எம்.சி.ஏ. மைதானம் போன்ற இடங்களில் கிரிக்கெட் மட்டையும் கையுமாகத்தான் இருப்போம்!

வாசகர்களின் 'பளீர்' கேள்விகளுக்கு சாந்தனு தந்த 'பளிச்' பதில்கள்!

● எம்.கவிதா, மங்கலம்

உங்க அடுத்த படத்தோட இயக்குநர் யாரு?

அப்பா இயக்கத்துல தமிழ், தெலுங்கு மொழி கள்ல நடிக்கிறேன். சாந்தினி தமிழரசன் என்கிற எத்திராஜ் கல்லூரி மாணவிதான், ஹீரோயின்...

● எஸ்.ரமாமணி, சென்னை-47

சாந்தனுவுக்கு பிடித்தது அப்பாவின் நடிப்பா, இயக்கமா...?

முதலில் எது பிடிக்கும் என்று கேட்டால்... இயக்கம். ஒரு திரைக்கதையை அமைப்பதில் அப்பா எவ்வளவு திறமைசாலி என்று உங்கள் எல்லோருக்குமே தெரியும். சிச்சுவேஷன் காமெடியில் பின்னக் கூடியவர். அமிதாப்பச்சன் பல முறை அப்பாவின் திரைக்கதை அமைக்கும் பாணியைப் பாராட்டியுள்ளார். இயல்பான அப்பாவின் நடிப்பும் மிகப் பிடிக்கும்.

● ஜி.ஜெயலட்சுமி, சிட்லபாக்கம்

உங்களோட ஃபேவரிட் பாடல் எது?

'தீபாவளி' படத்தில் யுவன் சங்கர் ராஜா பாடின 'போகாதே...' ங்கற பாட்டுதான்! நான் கலந்துக்கற டீ.வி. நிகழ்ச்சியில எல்லாம் தவறாம அதை ஒளிபரப்பச் சொல்லுவேன்.

● எம்.ஜி.பரத், திண்டுக்கல்

நல்ல டிரஸ் சென்ஸ் உள்ளவராச்சே உங்கம்மா... அவர்தானே உங்க காஸ்ட்யூம் டிசைனர்?

எனக்குன்னு இருக்கிற ரசனைப்படி நானே டிசைன் மாத்திக்குவேன். அம்மா நிறைய டிப்ஸ் தந்து உதவுவாங்க. என் அக்கா சரண்யாகூட ஃபேஷன் டிசைனிங் (லண்டனில்) படிக்கிறவங்கதானே... அவங்க ஐடியாவும் ஒர்க்அவுட் ஆகும்!

● எஸ்.இரமணி, மதுரை

'சக்கரக்கட்டி' படத்தில் சூப்பரா டான்ஸ் ஆடியிருக்கீங்களே...? முறையாக டான்ஸ் கத்துகிட்டீங்களா? டாக்ஸி பாடல் இவ்வளவு பிரபலமாயிருக்கிறதே?

முதல்ல கடைசிக் கேள்விக்கு பதில்... அந்தப் பாட்டுக்கு அற்புதமாக இசை அமைத்த ஏ.ஆர். ரஹ்மான் அவர்கள் முதல் காரணம். அப்புறம் டான்ஸ் மாஸ்டர் ஷோபி. ஓ.கே? அப்புறம் பதிமூணு வருஷமா நான் டான்ஸ் கத்துகிட்டு வரேன். 'கலாஸ் கலாலயா'வின் மாணவன் நான்.

● ஜி.ராஜலட்சுமி, தஞ்சாவூர்

சினிமாவுக்காகக் கற்றது வேற என்னென்ன?

பாண்டியன் மாஸ்டரிடம் சண்டைப் பயிற்சி, ராமசாமி சாரின் கூத்துப் பட்டறையில் நடிப்பு, உச்சரிக்கும் விதம்...

● என்.பாலகிருஷ்ணன், மதுரை

உங்க அப்பா இயக்கிய படங்களில் உங்களுக்கு எது ரொம்ப பிடிச்சது...எது? ஏன்?



'இன்று போய் நாளை வா', 'ராசுக்குட்டி', 'தாவணிக் கனவுகள்', இப்படிப் பல படங்கள். குறிப்பா 'தாவணிக் கனவுகள்'. எனக்கு எப்பவாவது கொஞ்சம்

பெப்பர் பாப்கார்ன்

டல்லடிச்சா உடனே அதைப் போட்டுப் பார்ப்பேன். அப்பா எப்படியெல்லாம் வாழ்க்கைல கஷ்டப்பட்டு முன்னேறினார் என்கிற உண்மையை அடிப்படையாகக் கொண்ட படம் அது. உடனே என் மனசும் சார்ஜ் ஆகிடும்!

• ஆர். ரஞ்சித், திருச்சி

உங்களால் மறக்க முடியாத ஆசிரியர்கள் பற்றிச் சொல்லுங்களேன்...?

போன வருஷம்தான் லயோலா கல்லூரியில் பொருளாதாரத்தில் பட்டப் படிப்பு முடித்தேன். எகனாமிக்ஸை விளக்க பீட்சா கடைக்கே கூட்டிப்போன ஆசிரியர் சீதாராஜன், அக்கவுண்டஸ் மாஸ்டர் டி.ராஜேந்தர்... இன்னும் பலர்.

• வி.ஸ்ரீவித்யா, குடந்தை

உங்க பார்வையில் இன்றைய இளைஞர்கள்?

எல்லாருக்குமே ஆரோக்கியம் பற்றிய விழிப்புணர்வு இருக்கிறது... இதைத்தான் முதல் பாயிண்டா பாராட்டறேன்.

• கே.எஸ்.கிருஷ்ணவேணி, கும்பகோணம்

நடிக்க வரவில்லை என்றால் என்ன துறைக்கு சென்றிருப்பீர்கள்? (வழக்கமான கேள்விதானே!)

நிச்சயம் கிரிக்கெட் களத்தில் இறங்கியிருப்பேன். (வித்தியாசமான பதில் தானே!)

• ஆனந்த சிவன், மதுரை

எந்த நடிகரை மிகவும் பிடிக்கும்? தைரியமாகச் சொல்லுங்க?

எம்.ஜி.ஆர்., சிவாஜி முதல் ரஜினி, கமல், விஜய், அஜீத், விக்ரம்... எல்லோர் நடிப்பும் தான் படிக்கும். ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு விதத்தில் இருந்தாலும் ஒரு ரசிகனாக மாதவன் சாரின் வித்தியாசமான நடிப்பு ரொம்பப் பிடிக்கும். தைரியமா... சொன்னேனா?

• ஆர்.ரஞ்சித், திருச்சி

அப்பாவின் பாதையில் எழுத்தில் உங்களுக்கு எவ்வளவு ஆர்வம்? 'பாக்யா'வில் எழுதியிருக்கிறீர்களா?

ஸாரி...! எனக்கு எழுத்தில் அவ்வளவாக நாட்டம் இல்லை... அப்பா சிறு வயதிலிருந்தே போராடி வெற்றி பெற்றவர். அந்த அனுபவங்கள் அவரது எழுத்துக்கு ஆதாரம்... பலம்... அந்த அளவு எழுத்து ஆர்வம் இதுவரை எனக்கு வரவில்லை.



அடுத்த 'பெப்பர் பாங்கார்னில்' பாடகி அனுராதா ஸ்ரீராம் பதிலளிக்கிறார். வாசகியர் ஜாலி கேள்விகளை அனுப்பலாம்!

• காயத்ரி கார்த்திக், திருச்சி -2

திரைத் துறையில் வெற்றி பெற பல அவமானங்களைச் சந்திக்க வேண்டுமாமே!

ஸோ வாட்? ஏதாவது விலை கொடுத்து தானே சிகரத்தை எட்ட முடியும்?

• சரோஜா, மடிப்பாக்கம்

உங்கள் பெயரின் பொருள்...?

தாங்ஸ் டு புராண காலத்து சாந்தனு மகாராஜா!

தொகுப்பு: **பத்மினிபட்டாபிராமன்**



யேடி (yeti) எனப்படும் மிகப் பெரிய ராட்சச (குரங்கு) மனிதனின் காலடிகளைப் பார்த்ததாக நேபாள - திபெத் எல்லையில் இமயமலை ஏறிய ஜப்பானியக் குழுவினர் கூறுகிறார்கள்.

எந்தப் பொருள் வாங்கினாலும் ஐ.எஸ்.ஐ.முத்திரை பார்த்து வாங்குவோ மல்லவா... இனிமேல் அதோடு இந்திய அரசின் 'Bureau of Energy Efficiency' வழங்கும் BEE Star முத்திரையும் பார்த்து வாங்க வேண்டும். பம்ப் செட், காஸ் அடுப்பு, கீசர், மின்விசிறிகள், கலர் டீ.வி. போன்றவற்றுக்கு அவை மிகக் குறைவாகத் தான் எரிபொருளை உபயோகிக்கின்றன'' என்பதற்கான முத்திரை இது.

சென்னை கல்லூரி மாணவி அஸியா கில்ஜி (Asiya Khiliji) துப்பாக்கி சுடும் போட்டிகளில் (Rifle shooting) தேசிய அளவில் 14 தங்கம், 7 வெள்ளி, 3 வெண்கலம் என்று பதக்கங்களைக் குவித்திருக்கிறார்.

வாத்துக்கள் ஆற்றிலோ குளத்திலோ நீந்தும்... ஆனால் நடுக்கடலில்...? ஒன்றல்ல, இரண்டல்ல ஆயிரக்கணக்கான வாத்துக்கள் நீந்தி வந்தன. எல்லாம் ரப்பர் வாத்து பொம்மைகள்! 1992ம் ஆண்டு பசிபிக் கடலில் சென்றுகொண்டிருந்த ஒரு சரக்குக் கப்பலில் இருந்து ஒரு பெட்டி தவறி கடலில் விழுந்து திறந்து கொண்டுவிட்டது. அதில் இருந்த ஆயிரக் கணக்கான ரப்பர் வாத்துக்கள் கடலின் போக்குக்கு ஏற்ப சுற்றிச் சுற்றி வந்தன. 1995ம் ஆண்டில் அலாஸ்காவில், பின்னர் ஜப்பானில், (கடலில்தான்) பின்னர் 2001ம் ஆண்டில் டைட்டானிக் மூழ்கிய இடத்தில் காட்சி தந்தன. 2007ம் ஆண்டில் இங்கிலாந்து அருகே கடலில் தென்பட்டனவாம். இப்போ எங்கே இருக்கின்றனவோ!





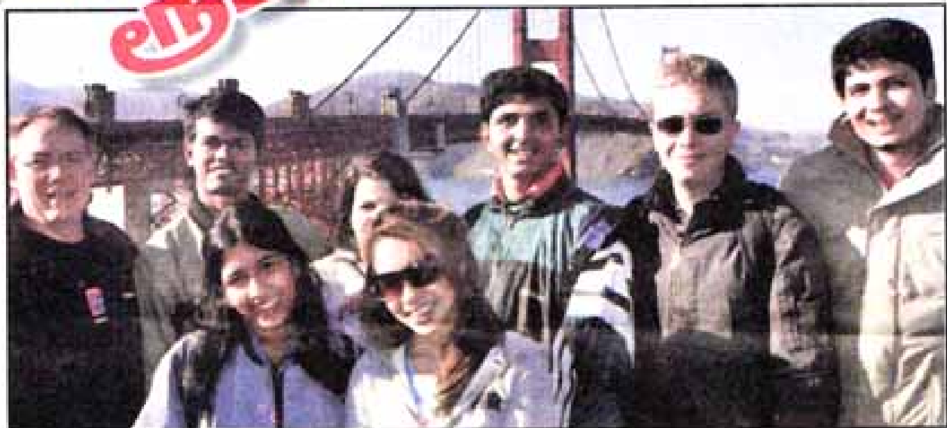
ஆரக்கிள் கல்வி நிறுவனம் ஏற்பாடு செய்த சர்வதேச, இணைய தள டிசைன் (வடிவமைப்பு) போட்டியில் சென்னைக் கல்லூரி மாணவர்கள் 4 பேர் அடங்கிய குழு, இரண்டாவது இடத்தைப் பெற்றுள்ளது. சான்ஃபிரான்சிஸ்கோ சென்று இவ்விருதைப் பெறும் ஜேஸன் பாஸ்கோ, கிஷோர் நல்லன், நம்ரிதா, ராஜேஷ் டி மான்டே அனைவரும் என்ஜினியரிங் மாணவர்கள்.



* 'கல்லூரி' படத்தில்

நாலு சமோசா பத்தாயிரம் ரூபாய்!

கோவாவில் நடைபெற இருக்கும் சர்வதேசத் திரைப்பட விழா 2008ல் பங்குபெற 'காஞ்சீவரம்', 'கல்லூரி', 'முதல் முதல் முதல் வரை', 'பில்லா' ஆகிய நான்கு தமிழ்த் திரைப்படங்கள், பல்வேறு பிரிவுகளில் தகுதி பெற்றுள்ளன.



* விருது மாணவர்கள்!

கிறிஸ்து பிறப்புக்கு 1000 வருடங்களுக்கு முன் வாழ்ந்த சாலமன் அரசருக்கு வைர, தங்கச் சுரங்கங்கள் இருந்ததாகச் சொல்வார்கள். அதே காலகட்டத்தைச் சேர்ந்த சில அரங்கங்களை, தற்போது அகழ்வாராய்ச்சி யாளர்கள் கண்டு பிடித்துள்ளனர். ஆனால், இங்கே கிடைக்கும் உலோகம் செம்புதான்.



பீகாரில் ஒரு கண்காட்சிக்கு வந்திருந்த வெளிநாட்டுத் தம்பதியைத் சமோசா கடைக்காரன் ஒருவன் ஏமாற்றி 4 சமோசாக்களுக்கு 10,000 ரூபாய் (204 டாலர்) வசூலித்து விட்டான். சந்தேகத்துடன் போலீசில் அவர்கள் புகார் செய்ய, போலீஸ் கெடுபிடிக்குப் பிறகு 9960 ரூபாயைத் திருப்பித் தந்தான்.

2009ம் ஆண்டை, ஐ.நா.சபை விண்வெளி ஆய்வு ஆண்டாக (Year of Astronomy) அறிவித்துள்ளது.



T-Rex எனப்படும் பயங்கர டைனோசர் களுக்கு வெகு தூரத்தில் இருக்கும் இரையைக்கூட நுகரும் மோப்ப சக்தி (Sniffing) இருந்ததாக கனடா நாட்டு விஞ்ஞானிகள் தெரிவித்துள்ளனர்.

போலி டிரைவிங் லைசென்சுகளை தவிர்ப்பதற்காக, தமிழக அரசால் 'ஸ்மார்ட் கார்டு' வழங்கும் திட்டம் துவங்கப்பட்டது. லைசென்சுக்கு மாற்றான இக்கார்டுகள் டெல்லி, மகாராஷ்டிரா, மேற்கு வங்கம் ஆகிய மாநிலங்களில் ஏற்கெனவே அமலில் இருந்தாலும், தென்னகத்தில் இதுவே முதன் முறை. நேர்முக சோதனை, மற்றும் 'மைக்ரோ சிப்' மூலம் இருவிதமான பரிசோதனைகள், இந்த ஒரே அட்டையில் செய்யப்படும். புதிய வாகனங்களைப் பதிவு செய்யும்போதும் இந்த அட்டை வழங்கப்படும்.



பொருளாதார நெருக்கடி நிலவும் தைவானில், நாய்கள் வைத்திருப்போர் வளர்க்கப் பணமில்லாமல் தெருவில் அநாதையாக விட்டுவிடுகின்றனர்.

'டிப்ரஷன்' எனப்படும் மனச்சோர்வு நோய்கொண்டவர்களுக்கான புதிய காந்த சக்திக் கருவி ஒன்றை அமெரிக்க மருத்துவர்கள் கண்டுபிடித்துள்ளனர். மிக மெல்லிய காந்த அலைகளை மூளைக்குள் செலுத்துவதன் மூலம் சோர்வைக் குணப்படுத்தலாம். 'பக்கவாதம் வந்தவர்களையும் இதன் மூலம் குணமாக்க இயலுமா' என்று ஆய்வுகள் நடக்கின்றன.

தொகுப்பு: **பத்மினி பட்டாபிராமன்**

குக்கரி க்வீன்!

மிக்ஸ் அண்ட் மேட்ச் சமையல் போட்டி

குக்கரி தர்பாரில் கலந்துக் கொள்ள சமையல் ராணிகளை அழைக்கிறோம். ஒரிஜினல் சமையல் குறிப்புகளைத் தெளிவாக எழுதி, கீழே உள்ள கூப்பனையும் நிரப்பி அனுப்புங்க: தேர்ந்தெடுக்கப்படும் ஐந்து ரெஸிபிகளுக்கு தலா ரூ. **250/-** பரிசு!

குக்கரி க்வீன் சமையல் போட்டி (டிசம்பர்)

கண்டிப்பாகப் பயன்படுத்த வேண்டிய பொருட்கள் :

கடலைப் பருப்பு + வெல்லம்

பெயர் : ....

முகவரி : ....

....

....

கடைசித் தேதி : 25.12.2008

அடிச்சாங்க பரிசு!



ஆஹா நவம்பர் (2008) போட்டியில் 'ரயில்களில் குளிர்சாதனப் பெட்டிகள் ரயிலின் முன் பக்கமோ அல்லது பின் பக்கமோ உள்ளன. பல ரயில் நிலையங்களில் இதுபற்றிய அறிவிப்பு தாமதமாகத் தருகிறார்கள். இதனால் பயணிகள் அவதிக்குள்ளாக நேரிடுகிறது. குளிர்சாதனப் பெட்டிகள் பற்றிய விவரம் திட்டவட்டமாக வரையறுத்தல் நல்லது' என்று குறிப்பை எழுதி ரூ.150/- பரிசு பெறுகிறார் சுப்ரமணியன், புனே. அதே டிப்ஸை சிறந்ததாகத் தேர்வு செய்த பல வாசகியரில் குலுக்கல் முறையில் ரூ.150/- பரிசு பெறுகிறார் ஷிவானி லக்ஷ்மி, பெங்களூரு-98

'ஆஹா 50'! பரிசுப் போட்டி இத்துடன் நிறைவுறுகிறது. வாசகர்களின் துணுக்குகள் / யோசனைகள் தொடர்ந்து இடம்பெறும். எழுதிக் குவியுங்க! (ஆர்)

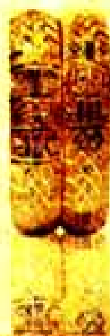
நகை சேமிப்பு திட்டம்

GOLDEN HARVEST தங்க அறுவடை
SAVINGS SCHEME சேமிப்பு திட்டம்

JOIN & BENEFIT
NO KDM CHARGES UNDER THIS SCHEME
சேர்ந்து பயன் அடையுங்கள்

- மாதந்தோறும் ரூ. 500/- 1,000/- 2,000/- 5,000/- 10,000/- செலுத்தலாம்.
- குறைந்தபட்சம் 15 மாதங்கள்.
- இத்திட்டத்தின் மூலம் தங்க நகைகள் மட்டுமே வாங்கலாம்.





T.NAGAR LKS™
GOLDHOUSE PVT. LTD.

Usman Road, T.Nagar, Chennai - 17
Ph: (2434) 1111 / 2222 / 4444 / 5555





நளபாகப் போட்டி-24

கீழே உள்ள உணவுக் குறிப்புகளைக் கொண்டு சரியா தவறா என்று கூறுங்கள்

1. பெருங்காயத் தயாரிப்பின்போது கோந்து கலக்கப்படுகிறது. ☐ சரி ☐ தவறு
2. பெரும்பாலான காய்கறிகளில் நிறைய வைட்டமின் டி (Vitamin D) சக்தி உண்டு. ☐ சரி ☐ தவறு
3. குளிர்பானங்களில் மிக அதிகமாகப் பயன் படுத்தப்படும் சர்க்கரையின் பெயர் குளுகோஸ். ☐ சரி ☐ தவறு
4. பிரெஞ்சுக்காரர்கள் ஆரஞ்சுப் பழத்தை 'காதல் பழம்' என்பார்கள். ☐ சரி ☐ தவறு
5. பெசரத் என்பது குஜராத்தின் தனித் தன்மை வாய்ந்த உணவு வகை. ☐ சரி ☐ தவறு
6. வெந்தயத்தின் ஆங்கிலப் பெயர் ஃபெனுக்ரீக்! ☐ சரி ☐ தவறு
7. தேனை அதிக நாட்களுக்கு அதன் சத்துக்களுடன் பாதுகாத்து வைக்க முடியாது. ☐ சரி ☐ தவறு
8. நமக்கு நன்கு அறிமுகமான பழங்களில் மற்ற எந்தப் பழத்தையும்விட மாம் பழத்தில் வைட்டமின் ஏ சத்து அதிகம். ☐ சரி ☐ தவறு
9. சாக்லெட்டின் அடிப்படைப் பொருள் கோக்கோ. ☐ சரி ☐ தவறு
10. லவங்க மரம் மிக உயரமாக வளரக் கூடியது. ☐ சரி ☐ தவறு

தொகுப்பு: **ஜி.எஸ்.எஸ்**

இங்குள்ள விடைகளை '✓' செய்து நிரப்பி வெட்டி மங்கையர் மலருக்கு அனுப்புங்க. குலுக்கல் முறையில் 20 பேருக்கு 150 ரூபாய் பரிசு! ஜெராக்ஸ் அனுப்பக் கூடாது!

கடைசித் தேதி : 15.12.2008

உறையின் மீது நளபாகப் போட்டி - 24 என்று குறிப்பிடவும்.

ஆசிரியர் தீர்ப்பே இறுதி.

பெயர் : .... விலாசம் : ....

....

....

தொலைபேசி எண் : ....

சமையல் ஸ்பெஷல்



Prestige™

Issue 1 • 2008

அதிநவீன

காஸ் ஸ்டவ்கள்

உங்களை மனதில் கொண்டு உருவானது

நவநாகரீக
கிளாஸ் டாப்
ஸ்டவ்கள்







ஹாட் ஃபோகஸ்

டூப்ளெக்ஸ் ஸ்பிலிட் - லெவல்
ஸ்டவ்கள் உங்கள் வசதிக்காகவே
புதுமையான வடிவமைப்பில்

குறைவான காஸ்
அதிக சமையல்

மிகவும் சிக்கனமான கிரீன் லேபிள் ஸ்டவ்கள்





பிடிச்சிருக்கு!

கொரிய நாட்டு கார் தயாரிப்பு நிறுவனமான ஹூண்டாய் மோட்டார் கம்பெனியின் தொழிற்சாலை, சென்னையை அடுத்த இருங்காட்டுக் கோட்டையில் உள்ளது. பத்தாண்டுகளை நிறைவு செய்துள்ள ஹூண்டாய் தொழிற்சாலைக்கு ஒரு விசிட் அடித்தோம். அங்கே பணியாற்றும் பெண்கள் "எங்க வாழ்க்கை" பகுதியில் பங்கேற்றுப் பேசினார்கள்.

● "இது ஆயிரத்துக்கும் மேற்பட்ட ஆண்கள் வேலை செய்யும் தொழிற்சாலை; இவர்களுக்கு மத்தியில் ஐம்பதுக்கும் குறைவாகத்தான் உள்ளது எங்களுடைய எண்ணிக்கை. ஆனாலும், பிரச்னைகள் எதுவுமில்லாமல் எங்களுடைய வேலையைத் திறமையாகச் செய்து முடிக்கிறோம். ஆண் என்றாலும், பெண் என்றாலும் சரிசமம்தான். ஒரே ஒரு வித்தியாசம், ஆண்கள் அத்தனை பேருக்கும் யூனிஃபார்ம் உண்டு. ஆனால், எங்களுக்கெல்லாம் உடை விஷயத்தில் முழுமையான சுதந்திரம் தரப்பட்டுள்ளது" என்று சொல்லும் ஹூண்டாய் பெண்கள், புடைவை, சுரிதார், ஜீன்ஸ் என்று தங்கள் இஷ்டம்போல, உடையணிந்து வருவதைக் காண முடிந்தது.



ஞாயிற்றுக் கிழமைகளில் கூட ஐந்து மணிக்கு விழிப்பு வந்துவிடுகிறது.

● ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு பகுதியில் வசிப்பதால், எல்லாப் பெண்களும் ஒரே நேரத்தில் ஒரே பஸ்சில் பயணம் செய்வது சாத்தியமில்லை. பாட்டு கேட்பது, படிப்பது, அரட்டை என்று பயண நேரம் கழியும். மாலை திரும்பும்போது, பாட்டு, அரட்டையுடன் தூக் கமும் சேர்ந்துகொள்ளும்.

● 'கம்ப்யூட்டர் சயின்ஸ் படித்துவிட்டு, நல்ல காலம் நாம் ஸாஃப்ட்வேர் கம்பெனியில் வேலைக்குப் போகவில்லை' என்று நாங்கள் எல்லாரும் சந்தோஷப்பட்டுக்கொண்டிருக் கிறோம். கம்பெனிக்கு வந்து வேலையைப் பார்த்துவிட்டு, வேலை நேரம் முடிந்தால், பஸ் ஏறி வீட்டுக்குப் புறப்பட்டுவிடலாம். பொதுவாக இன்று ஸாஃப்ட்வேர் கம்பெனி வேலையில் இது சாத்தியமேயில்லை. சனிக்கிழமை அரை நாள்தான் வேலை.

● சில சமயங்களில் வேலை நேரம் முடிந்து ஒன்றிரண்டு மணி நேரம் கூடுதலாகத் தங்கி முக்கியமான வேலையை முடித்துவிட்டுப் போக

ரொம்பப் பிடிச்சிருக்கு!

● 'கம்பெனி பஸ் இருக்கிறது என்றாலும், குறைந்த பட்சம் மூன்று மணி நேரம் பஸ் பயணம் என்பது தவிர்க்க முடியாதது.

கம்பெனி பஸ் பிடிக்க அதற் குரிய இடத்துக்கு சரியான நேரத் துக்கு வந்து சேர வேண்டுமென் றால், இன்னும் அரை மணி நேர மாவது முன்னதாகவே புறப்பட வேண்டும். எனவே, தினமும் ஐந்து மணிக்கு எழுந்திருக்க வேண்டும் என்பது கட்டாயமாகி விட்டது. இந்தப் பழக்கத்தால்,

வேண்டிய சூழ்நிலை ஏற்படுவதுண்டு. சிலருக்கு, சில ஞாயிற்றுக் கிழமைகளில் ஆஃபீஸுக்கு வரவேண்டி இருக்கலாம். அதுமாதிரியான சமயங் களில், கம்பெனியிலேயே கார் ஏற்பாடு செய்து விடுவார்கள்.

● காலையில் எழுந்து அரக்கபரக்க - லஞ்ச் பாக்ஸ் ரெடி பண்ணவேண்டிய வேலையெல் லாம் எங்களுக்குக் கிடையாது. பிரேக் ஃபாஸ்ட், லஞ்ச் எல்லாம் இங்கேயே சுடச்சுட கிடைக்கும். ஜங்க் ஐட்டங்கள் எதுவுமில்லாமல் சுவையான, ஆரோக்கியமான உணவைச் சாப்பிடுகிறோம்.

● "திறமை மதிக்கப்படும்போது, ஆண்,



பெண் பேதம் பார்ப்பது கிடையாது. சிறந்த இரண்டு பேரைத் தேர்ந்தெடுத்து, கொரியாவுக்கு அனுப்பி வைக்கச் சொன்னபோது, அந்த இருவரில் நானும் ஒருத்தி. புதிய நாடு; புதிய மக்கள்; புதிய கலாசாரம்; உலகம் முழுவதிலும் இருக்கும் ஹூண்டாய் தொழிற்சாலைகளிலிருந்து தலா இரண்டு பேர் வந்திருந்தார்கள். எனக்கு முற்றிலும் புதிய அனுபவம் அது. பல புதிய விஷயங்களை நான் தெரிந்துகொள்ள அந்தப் பயணம் மிகவும் உதவியாக இருந்தது'' என்கிறார் கொரியா ரிட்டர்ன் சிந்து.

● எதிர்பாராதவிதமாக வீட்டில் ஏதாவது நடந்து, அவசரமாகப் புறப்பட வேண்டுமானால், கம்பெனியில் கார் கொடுத்து உதவுவார்கள் என்றாலும், சென்னை வந்து சேருவதற்கு ஒரு மணி நேரத்துக்கு மேலாகிவிடும். அதுமாதிரி நேரங்களில், பேசாமல், சிட்டிக்குள்ளேயே வேலைக்குச் சேர்ந்திருக்கலாமே என்று தோன்றுவதுண்டு.

● ஆண்டுக்கு ஒரு முறை இங்கே பணியாற்றும் ஒவ்வொருவரும் தங்கள் குடும்பத்தினரை ஒரு நாள் தொழிற்சாலைக்கு அழைத்துக்கொண்டு வரலாம் என்று ஒரு சலுகை உள்ளது. குடும்பத்தினருக்கு தொழிற்சாலையைச் சுற்றிக் காட்டி, இங்கேயே சாப்பிட்டு, சிறு நினைவுப் பரிசுடன் அவர்கள் மனசு முழுக்க சந்தோஷமாகப் புறப்படும்போது, நமக்கு ரொம்பவும் பெருமையாக இருக்கும். இது கம்பெனிக்கும், அங்கே வேலை பார்க்கிறவர்களின் குடும்பத்துக்கும் இடையில் ஆழமான பந்தத்தை ஏற்படுத்தும். இந்த மனோதத்துவ ரீதியிலான அணுகுமுறை, எங்களுக்கு குடும்பத்தினரது ஒத்துழைப்பை அதிகரிக்கிறது.

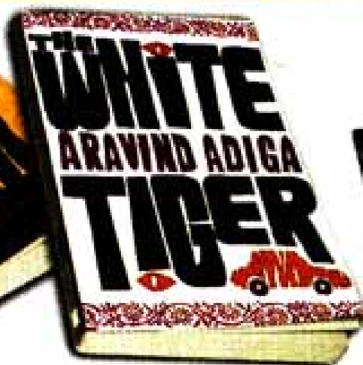
● 'ஹூண்டாயில் வேலை' என்றாலே ஒரு தனி மதிப்பும், மரியாதையும் ஏற்பட்டிருக்கிறது. தவிர, இந்தப் பகுதிகளில் உள்ள கிராமங்கள், பள்ளிக்கூடங்கள் ஆகியவற்றுக்கு நாங்கள் பல்வேறு வகைகளிலும் உதவிகள் செய்து வருகிறோம். இங்கே பணியாற்றும் பெண்கள் அனைவரும் இணைந்து ஓர் அமைப்பை உருவாக்கி, விடுமுறை நாட்களில் இந்தப் பகுதிகளில் இருக்கும் முதியோர் இல்லங்கள், ஆதரவற்ற குழந்தைகள் இல்லங்கள் ஆகியவற்றுக்கு மாதம் ஒரு முறையாவது செல்ல வேண்டும் என்று திட்டமிட்டிருக்கிறோம். விரைவில் அதற்கு செயல் வடிவம் தரப்போகிறோம்.

● நல்ல சம்பளம், இதர வசதிகள், நாற்பதாயிரம், ஐம்பதாயிரம்னு போனஸ் என்றால் யாருக்கு ஹூண்டாயை விட மனசு வரும்?

தொகுப்பு, புகைப்படங்கள்:

எஸ்.சந்திரமௌலி







அன்பு வட்டம்!

அதென்ன 64?

அனுஷா நடராஜன்

சந்திரா ஜானகிராமன், சென்னை - 4

இன்றைய சூழலில், கடவுளிடம், உங்கள் தலையாயப் பிரார்த்தனை என்ன?

''இயற்கையைக் காப்பாற்று சாமி!''

எஸ்.வசந்தாராமன், திண்டுக்கல்

சமீபத்தில் உங்களுக்கு வந்த எஸ்.எம்.எஸ்.களில் யார் அனுப்பியது மிகவும் பிடித்தது?

'நாமெல்லாரும் தேநீர்ப் பைகளைப் போல! நம்முடைய உண்மையான சக்தியும் சாரமும், கொதிக்கும் நீரில் போட்டவுடன் தான் வெளிவரும்! எனவே, ஏதாவது பிரச்னைகள் வரும்போது, நீங்கள் கடவுளின் விருப்பத்துக்குரிய தேநீர்க் கோப்பையாக உள்ளதற்கு நன்றி சொல்லிக் கொள்ளுங்கள்!' பத்திரிகையாளர் கேடலிஸ்ட் ராம்குமார் சிங்காரம் அனுப்பியது!

பா.நாகலக்ஷ்மி, சென்னை - 40

சாலை ஓரங்களில் விற்கப்படும் உணவுப் பொருட்களைச் சாப்பிடுவது உண்டா?

சிவந்த, பெரிய, மினு மினுப்பான தக்காளிகளை மெல்லிய வட்டம் வட்டமாக நறுக்குவார்கள். சிறு வாழை இலையில் அதை டிசைனாகப் பரப்பி, அதன் மீது விசேஷ சாஸ், அதி விசேஷ மசாலாதூள், காரட் துருவல், வேர்க்கடலை என இன்னபிற ஏதேதோ ருசிகளை அடுக்கி இறுதியாக மொறு மொறு பொரியைத் தூவி, ''மீடியம் காரம் ஒன் டொமேட்டோ!'' என்று பரத முத்திரை லாகவத்துடன் நீட்டுவார்கள். அதை பெங்களூர் சாலை யோர சுவைஞர்கள் மிகப் பணிவுடன் வாங்கி, உண்ணும் காட்சி இருக்கே... பச்சை வாழை இலை, சிவப்புத் தக்காளி, வெள்ளைப் பொரி... தேசியக் கொடி வேறு நினைவுக்கு வந்து ராயல் சல்யூட் அடிப்பீர்கள்!





சாத்தூர் எம்.செல்லையா, சாத்தூர்

அனுஷா... சமீபத்தில் படித்த புத்தகம் எது?

ஒன்றல்ல... இரண்டு! 'தி த்ரீ மிஸ்டேக்ஸ் ஆஃப் மை லைஃப்!'- சேத்தன் பகத் எழுதியது. கிரிக்கெட், கோத்ரா கலவரம், காதல் - இந்த மூன்றும், 'படேல்' என்ற குஜராத்திய இளைஞனின் வாழ்க்கையில் ஏற்படுத்திய பாதிப்பைச் சொல்லும் நாவல்! (மகனின் அலமாரியிலிருந்து நன்றியுடன் சுடப்பட்டது)

இன்னொன்று... இந்த ஆண்டுக்கான பெருமைக்குரிய புக்கர் பரிசு வென்ற அரவிந்த் அடிகாவின் 'தி வைட் டைகர்! பல்ராம் ஹல்வாய் என்ற பெங்களூர் தொழிலதிபர் ஒருவர், இந்தியாவுக்கு விஜயம் செய்யவிருக்கும் சீனப் பிரதமருக்கு எழுதிய கடிதங்களின் வடிவில் எழுதப்பட்ட நாவல்! இந்தியாவின் ஏழ்மை, ஊழல், அரசியல் அராஜகம் என எல்லாமே அலசப்பட்டுள்ளது. (இது, என் கணவர் பரிசளித்தது')

ஆர்.அம்பிகா, மதுரை - 20

உங்கள் 'குட்டி புக்'கில் எல்லாமே 64 குறிப்புகள்தான் இடம் பெறுகின்றன. அந்த 64ன் ஸ்பெஷாலிடி என்ன?

மழுப்பல் பதில்: ஆயகலைகள் 64 அல்லவா! கலைக் களஞ்சியமாக இருக்கும் 'குட்டிபுக்'க்கு 64! என்ற எண் பொருத்தம் தானே!

தொழில்நுட்ப பதில்: அது ஒரு பிரிண்டிங் சமாச்சாரம்! இரண்டு ஃபாரம் இடம் பெறுவதால் 32 x 2 என்ற கணக்கில் '64!' ஆகிறது!

கிசுகிசுபதில்: நியூமராலஜிப்படி அனுஷாவின் ராசி எண்: 64!

பிடித்ததை '✓' செய்து கொள்க!

எஸ்.விஜயராணி, ஒசூர்-2

காதல் புனிதமானதா?

அது ஓர் அற்புதமான ஹார்மோன் காக்டெயில். காம்பினேஷன் ஆஃப் கெமிக்கல் அண்ட் எலக்ட்ரிகல் ரியாக்ஷன்! 'புனிதம்' என்பதெல்லாம் டூப்ஸ் என்றுதான் தோன்றுகிறது. அழகான அவஸ்தை என்று வேண்டுமானாலும் சொல்லலாம்.

வி.சந்திரசேகரன், கோவை-3

மறைந்த இயக்குநர் ஸ்ரீதர் படங்களில் தங்களை மிகவும் கவர்ந்தது?

* ஸ்ரீதர்



சந்தேகமேயில்லை! 'காதலிக்க நேரமில்லை!'தான். படம் ஆரம்பித்ததும், கோட்டுச் சித்திரங்களாக ஓர் இளம் பெண்ணும், வாலிபரும் காரில் சென்னை வீதிகளில் சுற்றிவிட்டு, மெரினா பீச் வந்து இறங்குவார்கள். சித்திரங்கள் அப்படியே உயிர்த்து எழுந்து 'என்ன பார்வை' பாடல் ஆரம்பமாகும். அதற்குப் பிறகு படம் முழுக்க இளமை, புதுமை,

இனிமைதான்!

ஆர்.அம்பிகாதேவி, கும்பகோணம்

ஸ்ரீ ராகவேந்திர சுவாமி மடங்களில் தரப் படும் அட்சதை, மஞ்சள் நிறத்தில் இருப்பதேன்?

ஒருமுறை, ஸ்ரீனிவாசாச்சார் என்ற பண்டிதர், ஸ்ரீ ராகவேந்திர சுவாமிகளிடம், தம்முடைய நூல் ஒன்றைக் கொடுத்து ஆசிப் பெறுவதற்காக வந்தார். ஸ்ரீராகவேந்திரரும் சிரித்து மந்த்ராட் சதையை (மஞ்சளில் தோய்த்த அரிசி) அவரிடம் கொடுத்து ஆசிர்வாதம் செய்தார்.

மடத்தில் பரிமாறப்பட்ட உணவில், கடுகு தாளித்திருக்கவே, ஸ்ரீனிவாசாச்சாருக்கு பயங்கர கோபம் வந்துவிட்டது.

"நீங்கள் எல்லாம் சந்நியாசிகளா? கடுகு இல்லாமல் சாப்பிட முடியாதா?" என்று இரைந்து விட்டு எழுந்து போய்விட்டார்.

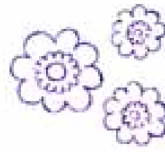
வீட்டுக்குச் சென்ற அவர், தமது மடியி லிருந்த மந்த்ராட்சதையை எடுத்து, தமது சகோதரரிடம் கொடுத்தபோது, அது கறுப்பாக மாறிவிட்டிருந்தது. மனவேதனை அடைந்த ஸ்ரீனிவாசாச்சார், ஸ்ரீ ராகவேந்திரரிடம் ஓடோடி வந்து பாதம் பணிந்தார்.

"சந்நியாசம் என்பது கடுகில் இல்லை. உணவிலும் அனுஷ்டிக்கும் தர்மத்திலும் உள்ளது" என்று கூறி கறுப்பு அட்சதையை வாங்கி, அவரிடமே தர, அது மீண்டும் மஞ்சள் நிறமாகி விட்டிருந்தது. இந்தத் திருவிளையாடலுக்குப் பிறகு, ஸ்ரீ குரு ராயரின் கையால் மந்த்ராட் சதையைப் பெற்று, உச்சந்தலையில் தரிப்பதும், வீட்டின் அரிசி டப்பா, நகைப் பெட்டிகளில் போட்டு வைப்பதும் வழக்கமாயிற்று!

பாமதி நாராயணன், பெங்களூர்-61

மங்கையர் மலரில் வெளியாகும் ஒவ்வொரு படைப்புக்கும் ஒரு தலைப்பு இருக்கும்போது, கூடவே அது எந்த வகையைச் சேர்ந்தது என்ற உபக் குறிப்பும் இடம்பெறுகிறதே! அதை நீங்கள் எழுதுகிறீர்களா? அல்லது எழுத்தாளரே எழுது கிறாரா?

அந்த வெட்டிவேலை வேங்கடசுப்பி நானேதான்!



உங்கள் பிரைவெட் இடத்தை அழகுபடுத்துங்கள்

உங்கள் கண்களில் சோப்பு போய்விட்டது



குளியலறை என்பது நீங்கள் குளிக்கும் அறை மட்டுமல்ல. இது கிட்டத்தட்ட ஒரு **தனிப்பட்ட புகலிடம்** போன்றது. இருப்பினும் இந்த **புனிதமான இடத்திற்கு** எவ்வளவு தீங்கு இழைக்கப்படுகிறது. தங்கள் குளியலறை அகோரமாக இருப்பதை, **முக்கியமாக டைல்களை**, கவனிக்கக்கூட முடியாமல், பலருக்கு கண்களில் சோப்பு புகுந்து விட்டிருக்கிறது. இதையெல்லாம் சீர்படுத்த வேண்டுமென்றாலும் கூட, உங்களால் என்ன செய்ய முடியும்?



நானும் டிசைனர்

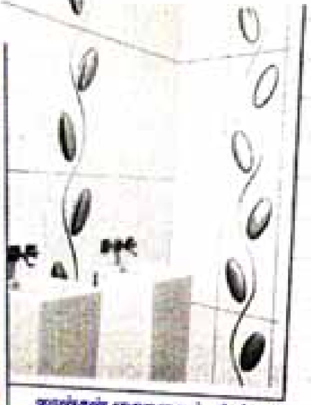
உங்களுக்காக எங்களிடம் இரண்டு வார்த்தை இருக்கின்றன, **ஜான்சன் ஹைலைட்டர்ஸ். நீங்களே இன்டீரியர் டிசைனராக மாற உதவ,** முழுமையாக பல வகை ஹைலைட்டர்ஸ் இருக்கின்றன. மேலும் நீங்கள் நினைப்பதைப் போல இது அவ்வளவு கிராக்கியானதும் அல்ல. நமக்கு இந்த எண்ணம் பிரேரிப்பது போல, உங்கள் குளியலறையின் **20–40%** இடத்தில் மட்டுமே ஹைலைட்டர்கள் பயன்படுத்தப்படுவதால், செலவு சிறிது மட்டுமே அதிகரிக்கும். ஆனால் சிறிது டிசைனிங் தந்திரங்களை செய்து அழகை உங்களால் பல மடங்கு அதிகரிக்க முடியும்.



ஜான்சன் ஹைலைட்டர்
2 x 1 கான்செப்ட்



ஜான்சன் ஹைலைட்டர் டெக்ஸ்டைல்ஸ்
காஞ்சீபுரம் கான்செப்ட்

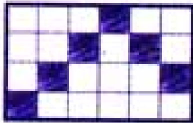
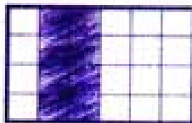
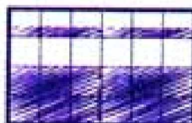
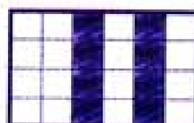


ஜான்சன் ஹைலைட்டர் ஸ்டிக்ஸ்

நீங்களே அழகுபடுத்துங்கள்.



7 அடி உயரமான சுவர் உள்ள 6 அடி X 4 அடி குளியலறையை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். சுவர்கள் ஒன்றில், கீழே காண்பிக்கப்பட்டது போல ஒரு எளிய சட்டம் [கிரிட்] ஒன்றை வரையவும். பிறகு சட்டத்தில் கிடைமட்டமாக, செங்குத்தாக, இணையாக அல்லது மையமாக, படங்களில் காண்பித்த முறையில் நிரப்பவும்.

ஒரு சுவரை செய்து முடித்ததும், கீழே காண்பிக்கப்பட்ட முறையில், நீங்கள் சட்டத்தை மற்ற சுவர்கள் மற்றும் குளியலறையின் மீதி இடங்களில் வரையலாம்.

சட்டம் அமைக்க வேண்டிய முறையை முடிவு செய்த பிறகு, சுற்றியிருக்கும் சுவருக்கு கான்ட்ராஸ்டாக இருக்கும் ஒன்றினால் நிரப்பவும். நிறங்கள் மற்றும் டெக்ஸ்சர்கள், பூ கிராஃபிக், ஜியோமெட்ரிக் டிசைன்களிலிருந்து, உலோகம், கல், மண் மற்றும் துணி போன்ற விளைவு மற்றும் டைல்களில் உலோகம் வரையிலான சிறப்பு டிசைன்களிலிருந்து தேர்ந்தெடுக்கவும். மேற்கொண்டு அழகைக் கூட்ட, கிடைக்கும் பலவகையான அளவுகளைக் கொண்டு அலங்கரிக்கலாம். உங்கள் குளியலறையில் ஹைலைட்டர் எண்ணத்தை சேர்க்க நீங்கள் பார்டர்கள், மோட்டிஃப் மற்றும் டைல்களையும் கூட பயன்படுத்தலாம்.



ஜான்சன் ஹைலைட்டர் 2 x 1
கான்செப்ட்ஸ்



ஜான்சன் ஹைலைட்டர் 2 x 1
கான்செப்ட்ஸ்

மார்கழியில் வஸ்த்திர தானம்!

தேவர்களுக்கு அதிகாலை நேரம் என்று கூறப்படும் இந்த தனுர் மாதமாவது தக்ஷிணாயத்தின் கடைசி மாதம்! 'ஷடசதி' என்று கூறப்படும் இந்த மாதப் பிறப்பு மிகவும் புண்ணிய நாள்.

இந்த மாதப் பிறப்பன்று புண்ணிய நதிகளில் ஸ்நானம் செய்தல், மந்திரங்கள், ஜபதபங்கள், தானதர்மங்கள் செய்தல் ஆகியவை பல மடங்கு பலனைத் தரும் என்று கூறப்படுகிறது.

காலையில் ஸ்ரீ ஆண்டாள் அருளிய திருப்பாவை முப்பது பாட்டுக்களைப் பாடுவது மேன்மையைத் தரும். முப்பது முடியா விட்டால் ''சிற்றஞ் சிறு காலை'' என்கிற பாடலையாவது தினமும் சொல்ல வேண்டும்.

அதேபோல் ஸ்ரீ மாணிக்கவாசகர் அருளிச் செய்த திருவெம்பாவையையும் பாட வேண்டும். அது, சக்தி ஸ்வரூபமாக நம் உடலில் இயங்கும் 'மனோன்மணீயம்' என்கிற நவசக்திகளை எழுப்புவதாக நம்பிக்கை!

இந்த நாட்களில், ஒரு நாள் ஸ்ரீ மகா விஷ்ணுவை அதிகாலை பூஜித்தாலே ஆயிரம் வருடங்கள் பூஜித்த பலன் கிடைக்கும் என்றும், ஒரு நாள் வஸ்த்திர தானம் செய்தாலே பல வஸ்த்துக்கள் தானம் செய்த பலன் கிடைக்கும் என்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

விடியற்காலை தனுர் ராசியில், சூரிய பகவான் சஞ்சரிக்கும் மார்கழி மாதத்தில், முறையாக பூஜை செய்து ''ஷடசீதி புண்ய காலே வஸ்த்ராதீநி ஸம்ப்ரததே''

என்று கூறி பகவானை நமஸ்கரித்து ஏழைகளுக்கு வஸ்த்திர தானம் செய்ய வேண்டும்.

இவ்வாறு செய்தால் நீண்ட ஆயுளையும், ஆரோக்கியமான வாழ்வினையும், மனச் சாந்தியையும் பெறுவார்கள் என்பது ஐதீகம்.

- மாலதி சந்திரசேகரன்



மின்னும் தங்கத்தை பெறுவீர் அதன் விலையை கொடுக்காமல்...



Pooja

ஃபேஷன் ஜுவல்லரி | தங்கம் போல சிறந்தது

6
மாத
கியாரண்டி

23.5
காரட்
கோல்டு
ப்ளேட்
ஜுவல்லரி

For Trade Enquiries Contact: **BIPIN Jewellers** - 98400 33011 / 98400 63634

Available at Chennai: **Aabushan** - T.Nagar, 2815 5395, **Sri Devi Gold Coverning Works**, T.Nagar, Ph: 2433 4094, **Sridevi Gold Covering**, Mint Street, Ph: 4216 2181, **Arihant Retail**, Washermanpet, Ph: 2596 6811, **Dreams Come True**, Egmore, Ph: 2855 3594, **Jhill Mill**, T.Nagar, Ph: 6525 5526, **Stylo Gold Covering**, T.Nagar, Ph: 4206 6933, **Alankar**, Anna Nagar, Ph: 2663 3133. **Twin Brothers**, T.Nagar, Ph: 2434 2959. **Sun Gold Covering**, T.Nagar, Ph: 2432 6786. **Outstation:** @ Coimbatore, **Sri Kannan Departmental Store** - off Crosscut road, Trichy Road, Avinashi, Kuniyamuthur Tirupur, Pollachi, Karur, Mettupalayam - Ph: 0422-2238 701-06. & **Sri Kannan Departmental Store** @ Erode, Salem - Ph: 0424 - 2222814. **Gavya Gold Covering**, Coimbatore - Town Hall, Ph: 0422-2395733. Gandhipuram, Ph: 0422-2491303 / 2499160. Tirupur - Ph: 0421-2209285. **Jaya Emporium**, Puducherry, Ph: 0413-4308856. **Shalimar**, Puducherry, Ph: 0413-2342907. **Fairever**, Puducherry - Ph: 0413-2336302. **Guarantee Covering**, Salem - Ph: 0427-2266524. **Sujatha Covering**, Salem, Ph: 0427-2266166. **Milan**, Madurai, Ph: 0452-2624365. **Banu Gold Covering**, Madurai - Ph: 0452 2627748. **Dhanalakshmi Jewellery**, Vellore, Ph: 9843646451. **Derik Mart**, Nagercoil, Ph: 04652-279004.

அழகூட்டும் க்ரீம்!

❖ நமது சருமம் மிருதுவாக, பளபளப்பாக இருக்கத் தேவையானது கொழுப்புச் சத்தும், ஈரப்பதமும்தான். சரிவிகித உணவிலிருந்து இவற்றைப் பெறலாம். ஆனால், வெளிப்புறத்திலிருந்தும் நமக்கு சில ஊட்டச்சத்துகள் தேவை. அதற்கு க்ரீம்கள் உதவுகின்றன.

❖ வறண்ட சருமத்துக்கு ஹெவி க்ரீமையும், எண்ணெய்ப்பசை சருமத்துக்கு லைட் க்ரீமையும் உபயோகிக்கவேண்டும்.

❖ சருமத்தைச் சுத்தப்படுத்துவது மிகவும் அவசியம். ஒவ்வொரு நிமிடமும் நம்முடைய உடலில் அழுக்கும் இறந்த செல்களும் சேர்ந்துகொண்டேதான் இருக்கின்றன. அதற்கு உகந்த க்ரீம்கள் பாடி வாஷ், ஃபேஸ் வாஷ் மற்றும் க்ளென்ஸர். க்ளென்ஸிங் ஜெல் அல்லது க்ளென்ஸிங் மில்க்கை முகம், கழுத்து ஆகிய இடங்களில் பூசி, வட்ட வடிவமாக மஸாஜ் செய்து ஈரப்படுத்தப்பட்ட பஞ்சினால் துடைத்துப் பாருங்கள். ஆச்சரியப்படுவீர்கள். அந்த அளவுக்கு அழுக்கு வெளிப்படும்!

❖ ஸ்கின் டோனர் அல்லது டானிக் சருமத்துக்குப் புத்துணர்ச்சி ஊட்டி, சரும துவாரங்களை மூடச் செய்யும். இதை க்ளென்ஸ் செய்த பிறகு செய்யலாம்.

❖ மாய்ஸ்சரைஸரை ஒரு மேஜிக் க்ரீம் என்று கூறலாம். சருமத்தில் உள்ள நீரை வற்றவிடாமல் இது தடுப்பதால், சருமம் புதுப்பொலிவுடன் காணப்படும். மாய்ஸ்சரைசரில் உள்ள க்ளிசரின், லானோலின், பீஸ் - வாக்ஸ், மினரல் வாட்டர் ஆகியவை. சருமத்துக்கு போஷாக்குத்தரும்.

❖ வெயிலில் செல்வோர் தவறாமல் பயன்படுத்த வேண்டியது சன் ஸ்கிரீன் லோஷன் அல்லது க்ரீம். வெயிலில் ஒரு மணி நேரம் இருப்பதானால், SPF 10 தேவை. 2 அல்லது 3 மணி நேரம் செல்வதானால் SPF 40 வரை பயன்படுத்தலாம்.



❖ உதடுகள் வெடித்துப் போகாமல் தடுக்க 'லிப் சால்வ்', 'சாப் ஸ்டிக்' க்ரீம்களைத் தடவவும்.

❖ உடல் துர்நாற்றத்தைத் தடுக்க டியோடரன்ட் க்ரீம்கள் நிறையவே உள்ளன.

❖ நாற்பது வயதுக்கு மேல் உள்ளவர்கள், நைட் க்ரீம் அல்லது நரிஷிங் க்ரீம்களைப் பயன்படுத்தினால் சருமத் தொய்வு ஏற்படாமல் பாதுகாக்க முடியும்.

- அழகுக்கலைஞர் வசுந்தரா



வாழைக்காயின் காம்புப் பகுதி தண்ணீரில் மூழ்கி இருக்குமாறு போட்டு வைத்தால் மூன்று நாட்கள் ஆனாலும் பழுக்காது.

– எஸ்.சுபா, சென்னை

நைலான் கொசுவலை பயன் படாமல் கிடக்கிறதா? சிறு பைகளாகத் தைத்து காய்கள் போட்டு ஃப்ரிஜ்ஜில் வைக்கலாம்!

– நா.ராஜேஸ்வரி, மதுரை – 14

அடுக்குமாடி குடியிருப்போ, தனி வீடோ அல்லது மனையோ வாங்கும் போது, பருவ மழைக்காலத்தில் சென்று பார்வையிட்டு வாங்குதல் நல்லது. சுற்றிலும் தண்ணீர் தேங்குகிறதா, மேல் கூரை ஒழுகுகிறதா என்றெல்லாம் சரிபார்த்து வாங்க முடியும்.

– வேதவல்லி சாரி, சென்னை – 94

நளபாகப் போட்டி–23 (முடிவு)

நவம்பர் 2008ல் இடம்பெற்ற போட்டி விடைகள்

வந்து குவிந்த கூப்பன்களில் ரூ.150/- பரிசு பெறும் 20 அதிர்ஷ்டசாலி வாசகர்களுக்கு வாழ்த்துகள்!

விடைகள்: இடமிருந்து வலம்: 1.ரசம் 2.காப்பி 4.தாம்பூலம் 7.கிழங்குகள் 8.அன்னம்

மேலிருந்து கீழ்: 1. ரஸ்தாளி 2.காரம் 3.பிஞ்சு 5.லவங்கம் 6.அசுப்பை

1.எஸ்.மைதிலி, தஞ்சாவூர், 2.ஜி.பொன்னம்மாள், ஸ்ரீவில்லிபுத்தூர், 3.ஆர்.சரசுவதி, சிறுமுகை, 4.ஜி.பார்வதி, திருச்சி, 5.கே.உஷா, சென்னை - 61, 6.வி.நீலகண்டன், ஆணையூர் - 17, 7.என்.ஆர்.சிவசங்கரி, கோயமுத்தூர், 8.வி.மரகதம், திருவண்ணாமலை, 9.சாரதாகணேசன், பேரூர், 10.அ.லக்ஷ்மிதேவி, நாகை, 11.ராஜேஸ்வரி கிருஷ்ணன், பெங்களூரு, 12.எம்.காமாட்சி, பாண்டலம், 13.ஆர்.ஸ்ரீவித்யா, குண்டக்கல், 14.ஜி.பிரேமா, தர்மபுரி, 15.சுசீலா கிருஷ்ணமூர்த்தி, சென்னை - 32, 16.வள்ளிநாயகி, தில்லை நகர், 17.எஸ்.கீதா, தூத்துக்குடி, 18.வி.விஜயா, திருச்சி-17, 19.என்.கிருஷ்ணம்மாள், திருநெல்வேலி, 20. எஸ்.மஞ்சுளா தேவி, சிங்காரப்பேட்டை

இவை எல்லாமே ஆஹா 50! தான்!

பிளாஸ்டிக் கூடை வாங்கியவுடன், இன்சுலேஷன் டேப் வாங்கி கைப்பிடியில் நெருக்கமாகச் சுற்றி விடுங்கள். கைப்பிடி சீக்கிரம் உடையாது.

– எஸ்.விஜயா சீனிவாசன், திருச்சி–13

ஃப்ரிஜ்ஜில் வைத்து எடுத்த பாயஸம் மாதிரியான உணவுப் பொருட்களைச் சூடுபடுத்தும்போது பாத்திரத்தை நேரடியாக அடுப்பில் வைக்காமல், வேறொரு பாத்திரத்தில் தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்து அதில் இட்டு, சூடு பண்ணினால், சுவை குறையாமல் இருக்கும்.

– மகாலெக்ஷ்மி சுப்ரமணியன், காரைக்கால்

வீட்டில் திடீரென்று இரவு நேரங்களில் மின்தடை ஏற்பட்டுவிட்டால், முதலில் டீ.வி.யை நிறுத்திவிட்டு ப்ளக்கைப் பிடுங்கிவிடுங்கள். மின் விளக்குகளை அணையுங்கள். மின் விசிறியை மட்டும் 'ஆன்' நிலையிலேயே வைக்கவும். மின் சப்ளை மறுபடி வரும்போது, அதிக அழுத்தம் காரணமாக, பல்புகள் ஃப்யூஸாகி, டீ.வி. எரிந்து விடும் அபாயம் உண்டு.

– எஸ்.சீனிவாசன், மதுரை

தேன் குழல் செய்யும்போது உளுத்தம் பருப்பு வறுத்துப் போடுவதுடன் அரை ஆழாக்கு பச்சரிசியைச் சேர்த்து வறுத்து அரைத்தால் பிசுபிசுப்பாக இல்லாமல் நன்றாகப் பிழியலாம்.

– எஸ்.பிருந்தா, பம்மல்

வாழைப் பழத்தை சிறுசிறு துண்டுகளாக நறுக்கி, தயிரில் போட்டு சர்க்கரை கலந்து சாப்பிட்டுப் பாருங்கள்! சூப்பர் லஸ்ஸி ரெடி!

– எம்.பானுமதி, திருச்சி – 8

ஆஹா 50!



செல்லப்பிராணியான நாயை வளர்க்கும் சகோதரிகளே, நாயை கடற்கரைக்குக் கொண்டுபோய் கடல் நீரில் நீந்த வைக்கலாம். உப்புநீர் நல்ல கிருமி நாசினியாகும்.

– சி.வசந்தகோகிலம், சென்னை – 15



புகை இருதயத்துக்குப் பகை

அமெரிக்காவில், ஒரு வருடத்தில் இருதய நோயால் இறப்பவர்களின் எண்ணிக்கையில் 5ல் ஒரு பங்கு (அ) 2,00,000 புகைப்பிடிப்பதால் ஏற்படுகிறது. புகை பிடிப்பதால், இருதய நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் இறப்பு விகிதம் புகை பிடிக்காதவர்களை விட, 70% அதிகமாகிறது.

புகையிலையின் புகை, சுவாசிப்பவரின் இருதயத்தையும், இரத்தக் குழாய்களையும் உடனடியாக, மிகத் தீவிரமாக பாதிக்கிறது. புகைப்பிடிப்பதால் ஏற்படும் பின் விளைவுகளில் சில:

1. **இருதய துடிப்பை அதிகமாக்குகிறது :** புகை பிடிக்க ஆரம்பித்த உடனே முதல் நிமிடத்திலேயே இருதயத் துடிப்பை 30% அதிகமாக்குகிறது.
2. **இரத்த அழுத்தம் அதிகமாகுதல் :** புகைப் பிடிப்பதால் இரத்தக் கொதிப்பை அதிகரித்து, இருதயத்திலிருந்து ஆக்ஸிஜனை மிகவும் கடினத்துடன் இரத்தக் குழாய்கள் எடுத்துச் செல்லும் மேலும் இரத்தக் கொதிப்புடன், புகை பிடிப்பதும் தொடர்ந்தால் அதற்கான சிகிச்சையும் சிறந்த பலனளிக்காது.
3. புகையிலையில் உள்ள கார்பன் மோனாக்சைடு இரத்தத்துடன் கலந்து உடல் முழுவதும் நச்சுத்தன்மையை பரப்பிவிடும்.
4. பெண்கள் புகைப்பிடிப்பதால், இருதய நோயிலிருந்து பெண்களைக் காக்கும் ஈஸ்ட்ரோஜன் எனும் ஹார்மோன் குறைந்து மெனோபாஸ் விரைவுடுகிறது. இதனால் எளிதில் இருதய நோயால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். மெனோபாஸ் அடையாதவர்கள் கூட புகைப்பதால் உடலில் ஈஸ்ட்ரோஜன் அளவு குறைந்து இருதய நோய்க்கு ஆளாவார்கள்.

புகை பிடிப்பது இருதய நோய்க்கான வாய்ப்பை அதிகரிக்கும். அதாவது இரத்தத்திலுள்ள VLDL என்ற கொழுப்பினை (Very Low Density Lipoprotein) அதிகரிக்கச் செய்யும். மேலும் கெட்ட கொழுப்பான LDLஐ (Low Density Lipoprotein) இரத்தத்தில் அதிகரித்து

HDL (High Density Lipoprotein)ஐ குறைத்து விடும். புகை பிடிப்பதால் இரத்தக் குழாய்களில் கொழுப்பு படிவது எளிதாகிறது. அதனால் அத்ரோஸ்கிளிரோசிஸ் என்ற (Atheroscelerosis) இருதய நோய் வரும் வாய்ப்பு அதிகமாகிறது.

புகை பிடிப்பதால் இரத்தத்தில் கார்பன் மோனாக்சைடு எனும் நச்சு கலந்து, இரத்தக் கொதிப்பை அதிகரிப்பது மட்டுமல்லாமல், நாளடைவில் இரத்ததில் உள்ள ஆக்ஸிஜன் அளவையும் குறைத்து விடலாம்.



Dr. அயாஸ் அக்பர்

புகை பிடிக்காதவர், புகைப்பவரின் அருகில் இருந்தால் இருதய நோய் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பை இரு மடங்கு அந்தப் புகையை சுவாசிப்பதால் அதிகமாக்குகிறது. அதாவது புகைபிடிக்கும் கணவரின் மூலம் புகைப்பிடிக்கும் பழக்கமில்லாத மனைவியின் ஆரோக்கியம் பாதிக்கப்படுகிறது.

புகைப்பிடிப்பதை எப்படி நிறுத்துவது?

புகைப்பவர்கள் பின் வரும் வழிகளை கடைபிடித்தால் கண்டிப்பாக, நிரந்தர மாக புகைப்பிடிக்கும் பழக்கத்தை நிறுத்தி விடும்.

- புகைபிடிப்பதை நிறுத்த ஒரு தேதி குறியுங்கள். எப்போது எதற்காக புகைக்கிறீர்கள் என்பதை குறிக்க ஆரம்பிக்கவும்.
- புகைக்கும் போது நீங்கள் அத்துடன் என்ன செய்கிறீர்கள் என்பதையும் குறித்துக் கொள்ளவும்.
- புகைப்பதை குறைக்கும் போது இடம் மாற்றி, நேரம் மாற்றி புகைத்தால் உங்களால் சிகரெட்டிற்கும் சில இடங்களுக்கும் உள்ள தொடர்பை துண்டிக்க முடியும்.

நிறுத்துவதற்கான காரணங்களை வரிசைப் படுத்துங்கள்.

புகைப்பதை மறப்பதற்கு வேறு நல்ல சில பழக்கங்களை தேர்வு செய்யவும். மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி நிக்கோட்டின் கம் (Nicotin gum) inhaler போன்றவற்றை பயன்படுத்தலாம்.

புகைப் பழக்கத்தை நிறுத்தியவுடன் அதிகம் பசிப்பது போலவும், இருமல் மற்றும் தலைவலி அதிகமாகவும், கவனம் சிதறுதலும் ஏற்படும் இதற்கு சிகரெட்டில் இருக்கும் நிக்கோட்டின் என்ற ஒரு வித போதை பொருள் தான் காரணம் நாளடைவில் சரியாகிவிடும். ஆனால் புகைப்பதால் வரக்கூடிய உடல் கோளாறுகளை விட, மறப்பதற்கு படும் அவஸ்தையை எளிதில் குணப்படுத்தி விடலாம். புகைப்பதை மறக்க இரண்டு வாரம் போதுமானது. கெட்ட பழக்கத்தை மறக்க முடியவில்லையே என்று நம்பிக்கை இழக்க வேண்டாம். மூன்று முறை தோற்றபின்தான் புகைப்பதை மறந்தவர்கள் வெற்றி பெற்றனர்.

பொன் வைக்கிற இடத்தில் பூ!

'திருப்பதி ஏழுமலையானை, சில விநாடிகள் தரிசிப்பதே நமக்கெல்லாம் பெரும் மகிழ்ச்சிக்குரியதாக இருக்கும்போது, கனவிலும், நினைவிலும் ஸ்ரீ அலமேலு மங்கையையும், ஸ்ரீ வெங்கடேச பெருமாளையும் நினைத்து நினைத்து உருகி, பக்தியும், சிருங்காரமும் சொட்டச் சொட்ட.... 32,000 பாடல்களை எழுதிய மகாகவி ஸ்ரீ அன்னம்மாச்சாரியாருக்கு எப்படிப்பட்ட அனுபவம் கிடைத்திருக்கும்?' என்று கற்பனையில் மூழ்கியதன் விளைவே 'பத கவிதா பிதா மக!' என்ற நாட்டிய நாடகம்.



சாதாரண விவசாயியான அன்னம் மாச்சாரியார், ஒரு நாள் தம்முடைய கனவில் பெருமாளைக் காண்கிறார்.

''இப்புடிட்டு கலகண்டி... எல்ல லோகமுலகு அப்படகு திருவேங் கடாத்ரிஷு'' (இப்பத்தான் கனவு கண்டேன். எவ்வுலகிலும் உயர்ந்தவன் என் தந்தை திருவேங்கடவனே!')

உள்ளத்திலிருந்து பக்தி பீறிட்டு எழ, இசைக்கவிமகன் உதயமாகிறார்.

திருப்பதி மலைப்பாதையில் ஏற முடியாமல், களைத்து மயங்கும்போது, அலமேலு மங்காவே தண்ணீர் தெளித்து எழுப்ப, ''அம்மக்கு!'' பாடல் உணர்ச்சியுடன் பிறக்கிறது.

ஒரு முறை பெருமானையும் தாயாரையும் சேவிக்கும்போது, ''வேங்கட நாதனின் பட்டத்துராணி நீ! நீ எனக்காக பொரிக பண்ணக் கூடாதா?'' என்று வேண்ட, பெருமாள் அணிந்திருக்கும் முத்து மாலை கழன்று விழுந்து ஆசீர்வதிக்கிறது.



● சேகு வாகனம்



குளிர்சாதனப் பெட்டியில் காய்களை பருத்தித் துணிகளில் சுற்றி வைத்தால் காய்கள் வாடாது...

– என். விஜயலெட்சுமி,
திருக்கோவிலூர்

இன்னொரு காட்சி... தன்னைப் புகழ்ந்து பாட மறுத்துவிடும் அன்னம்மாச்சாரியாரை சிறையில் அடைத்து கொடுமை செய்கிறார் சால்வா நரசிம்மா மகாராஜா... உடனே ''நீதாசலு பங்கமு'' (உன் தாசன் அவமானப் பட்டால்...) கீர்த்தனை எழுகிறது.

இப்படி, காட்சிகளும் கீர்த்தனைகளுமாய் நாட்டிய நாடகம் பயணிக்கிறது. இரண்டு மனைவியர், நான்கு பிள்ளைகள், பேரன் பேத்திகள் சகிதம், திருப்பதியிலேயே 95 வயது வரை இசை வாழ்வு வாழ்ந்து, இறைப் பதம் அடைகிறார் ஸ்ரீ அன்னம்மாச்சாரியா.

கடைசியாக, தான் பாடிய அனைத் துப்பாடல்களின் ஓலைச்சுவடி களையும் சங்கீர்த்தன பண்டாரத்தில் பூட்டி வைத்து விட்டு, ''என்னைக் காப்பாற்ற இந்த ஒரு பாடலே போதும். உன் பாதத்துக்குத் தகுந்த மாதிரி, நான் செய்த பூஜையை நீயே காப்பாற்றிக் கொள்!'' என்று கூறி ''தாட்சுக்கோ'' (''நீயே பாதுகாத்துக் கொள்!'') என்று பாடி முடிக்கிறார். இதுதான் அவரது கடைசிப் பாடல் என்பது ஆராய்ச்சி!

கிட்டத்தட்ட 500 வருடங்கள் கழித்து, ஆங்கில ஆட்சியாளர்கள் காலத்தில்தான் இந்த ஓலைச் சுவடிகள் வெளிவந்தன. அதற்குப்பின்னர்தான் ஸ்ரீ அன்னம்மாச்சாரி யாரின் பக்தியும் இசையும் வெளிவந்தன.

''**மா**ர்கழி ஸ்பெஷலாக ஸ்ரீ அன்னம் மாச்சாரியாவின் நாட்டிய நாடகம் செய்ய ஆலோசனை தந்ததே திருமலா திருப்பதி தேவஸ்தான அறக்கட்டளைதான். அன்னம் மாச்சாரியாவின் பாடல்களைக் கரைத்துக் குடித்து, மூன்று முனைவர் பட்டங்களை வாங்கியுள்ள டாக்டர் பப்பு வேணுகோபால் ராவ் அவர்களின் மனமுவந்த ஒத்துழைப் பால்தான் இது சாத்தியமானது. அன்னம் மாச்சாரியாவின் இசை சாகரத்திலிருந்து, 25 பாடல்களை மட்டுமே தேர்ந்தெடுப்பது சாதாரண காரியமா என்ன? நேடனூரி கிருஷ்ணமூர்த்தி, பாலமுரளிகிருஷ்ணா, பாலகிருஷ்ண பிரசாத், எம்.எஸ்.அம்மா, ப்ரியா சிஸ்டர்ஸ் என அன்னம்மாச்சார்யா பாடல்கள் எதைக் கேட்டாலும் எல்லாமே அழகாக இருக்கவே திண்டாடிப் போனேன். இப்பணியில் பெரிதும் உதவிய டி.டி.டி.சி. ஆர். ஸ்ரீனிவாஸன், இசைக் கோர்ப்பில் உதவிய வெங்கடசுப்ரமணியனுக்கு நன்றி!'' என்கிறார் அனிதா குஹா.

அன்னம்மாச்சாரியாவாக யத்தின் அகர்வால், வெங்கடாஜலபதியாக சரண்யா நாராயண் ஸ்வாமி, அலமேலு மங்கையாக ஜனனி சேது நாராயணன், அனுமாராக சாத்விகா சங்கர் என எல்லாமே மனோஜ் அழகுகள்! கூடவே 45 பரதாஞ்சலி மாணவிகளின் அற்புதப் பங்கேற்பு!

வெறும் கீர்த்தனைகள் என்றால் வெகு ஜனப் பார்வையாளருக்கு போரடிக்காதா?

''யார் சொன்னது? கும்மி, கொப்பள்ளு, சாங்குபளா போன்ற ஆந்திர நாட்டுப்புறப் பாடல்களையும் அன்னம்மாச்சாரியார் விட்டு வைக்கவில்லை என்பதால் அதையும் பயன்படுத்தியுள்ளோம்'' என்றவர், ''ஸ்ரீ வெங்கடேஸ்வரர், ஸ்ரீ அன்னமாச்சாரியார், இருவருமே பிரம்மாண்ட வைபவங்கள். இவர்களை அப்படியே மேடையில் ஏற்று வது சுலபமில்லை! ஏதோ பொன் வைக்கும் இடத்தில் பூ வைத்திருக்கிறோம்!'' என்கிறார் வடிவமைத்த அனிதாகுஹா!

– வாணிஸ்ரீ

கை மணம்

சுரைக்காய் ஸ்பெஷல் ஊத்தப்பம்!



தேவையான பொருட்கள்:

இளம் சுரைக்காய்த் துருவல் - 1 கப்
புழுங்கலரிசி - 1 கப்
பச்சரிசி - 1 கப்
வெங்காயம் நறுக்கியது - 1 கப்
கட்டித் தயிர் - கால் கப்
பெருங்காயம் - ஒரு சிட்டிகை
மிளகாய் வற்றல் - 2
கறிவேப்பிலை - 1 டீஸ்பூன்
கொத்தமல்லி தழை - 1 டீஸ்பூன்
உப்பு - தேவைக்கு
கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு, எண்ணெய் - தேவைக்கு

செய்முறை: இரண்டு அரிசிகளையும் தனித்தனி பாத்திரங்களில் 2 மணி நேரம் ஊறவிட்டு தனித்தனியாக அரைத்து எடுக்கவும். புழுங்கலரிசி அரைக்கும் போதே மிளகாய் வற்றல் பெருங்காயம் சேர்த்து விடவும். சுரைக்காயின் விதைகளை எடுத்து விட்டு துண்டங்களாக நறுக்கி துருவி, பச்சரிசி மாவு அரைத்து எடுக்கும் சமயத்தில் போட்டு கலந்து எடுக்கவும்.

வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கடலைப்பருப்பு தாளித்து, நறுக்கிய கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி இரண்டையும் சேர்த்து வதக்கவும். கூடவே, வெங்காயத்தையும் வதக்கி, அரைத்த மாவில் கொட்டி தயிரும் உப்பும் சேர்த்துக் கலக்கி ஊத்தப்பமாக வார்க்க சுவையாக இருக்கும்.

- விஜயலட்சுமி சுப்ரமணியம், கோயமுத்தூர்

பள்ளி செல்லும் பிள்ளைகளுக்கு, வீட்டில் உள்ளவர்கள் அந்தந்த நாட்களுக்குரிய கால அட்டவணைப்படி புத்தகங்களை சரி பார்த்து பைகளில் வைத்து அனுப்பி வைக்கலாம். இதனால் தேவை இல்லாத நோட்டு, புத்தகங்களை குழந்தைகள் சுமப்பதைத் தவிர்க்கலாம்.

- செல்வ மேகலா, படப்பை

ஆஹா 50!



லலிதா சிவராமகிருஷ்ணன்

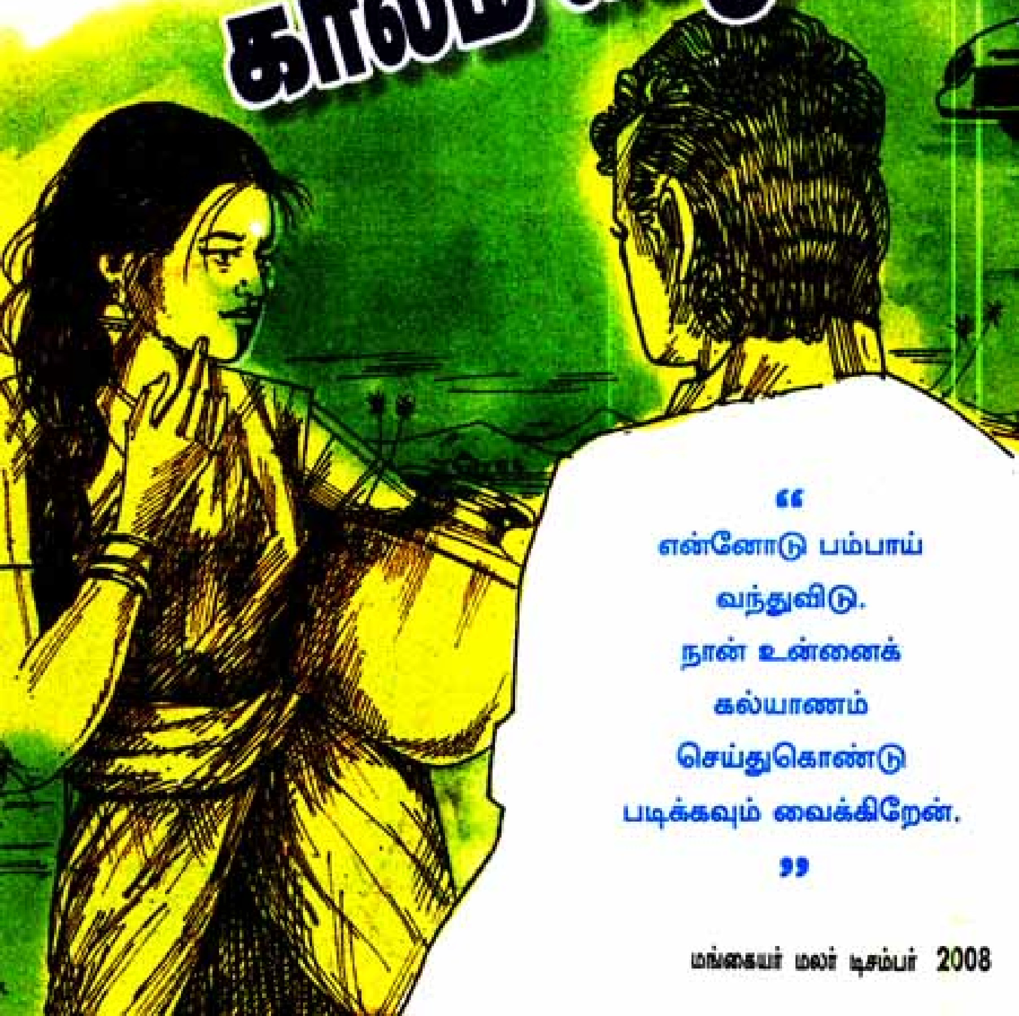
காலம் செதுக்கிய

''ராதிகா, இன்று சாயந்திரம் கல்லூரியிலிருந்து சீக்கிரம் வந்துடு. இன்னிக்கு சாரதாவின் பேபி ஷவர் ஏழு மணிக்கு இருக்கிறதே! மறந்துட்டியா?'' என்ற ரகு ராமனை யோசனையுடன் திரும்பிப் பார்த்தாள். அமெரிக்காவில் கர்ப்பமான பெண்ணுக்கு அவளுடைய உறவுக்காரர்களும், சினேகிதர்களும் சேர்ந்து ஒரு விருந்து வைத்து, விதவிதமான பரிசுகள் கொடுப்பது வழக்கம்தான்!

''போகத்தான் வேண்டுமா?'' என்றாள் ராதிகா.

''இப்படி பயந்தால் எப்படி? இவ்வளவு நெருக்கமாகப் பழகி விட்டு இப்பொழுது முடியாது என்றால் நன்றாக இருக்காது.''

''அது இல்ல, அங்கே அவளுடைய அண்ணாவும்



"என்னோடு பம்பாய் வந்துவிடு. நான் உன்னைக் கல்யாணம் செய்துகொண்டு படிக்கவும் வைக்கிறேன்."

சித்திரங்கள்!



சிறுகதை

மன்னியும் வந்திருக்கிறார்களே, அவர்களை நெருக்கு நேர் சந்திக்க எனக்குத் திராணி இல்லை.''

''எப்பவோ நடந்த சம்பவங்களை நினைச்சு, வாழ்நாள் முழுவதும் வருத்தப்படுவதில் அர்த்தமில்லே. எதுவாக இருந்தாலும் நெருக்கு நேர் எதிர்கொள்ள வேண்டும். நீ சீக்கிரம் வந்து தயாராக இரு.''

ஆயாசத்துடன் எழுந்து குளிக்கச் சென்றாள். மனம் சிறகடித்துக் கொண்டு பழைய

சம்பவங்களில் மூழ்கியது. எத்தனை வருடங்கள் ஆகிவிட்டன? எத்தனை கஷ்டங்கள், ஏற்ற இறக்கங்கள். அத்தனையும் சமாளித்துக்கொண்டு இத்தனை தூரம் முன்னுக்கு வந்து, இதோ இப்பொழுது அமெரிக்காவில் கல்லூரிப் பேராசிரியையாக இருப்பது ஒரு பெரிய சாதனைதான். ரகுராமனின் அன்பும், அனுசரணையும் இல்லா விட்டால் இவ்வளவு தூரம் வந்திருக்க முடியுமா?

முல்லைவனம். தஞ்சாவூர், திருக்காட்டுப் பள்ளியில் சிறு கிராமம். சரியான பாதை கிடையாது. மாட்டு வண்டியில்தான் போக வேண்டும். மின்சாரம் எட்டிப் பார்க்காத கிராமம். மக்களும் சமயம், சம்பிரதாயம் என்று பின்தங்கியே இருந்தார்கள். அப்பொழுது ராதிகா என்ற கல்யாணி சிறு பெண். கல்யாணிக்கு எட்டு வயதில் பதின்மூன்று வயது நாராயணனுடன் ஒரு பொம்மைக் கல்யாணம் நடந்தது. அவளுடைய பத்து வயதில் நாராயணன் ஒரு காய்ச்சலில் இறந்து போனான்.

அவளுடைய பதின்மூன்றாம் வயதில் எது நடக்க வேண்டுமோ அது நடந்துவிட்டது. எதுவுமே புரியாத வயது. மலங்க மலங்க நின்றாள். அம்மா ஒரு வாரத்துக்கு வாயிலும், வயிற்றிலும் அடித்துக்கொண்டு அழுதாள். அதற்குப் பிறகு கல்யாணி அந்த வீட்டுக்கு சம்பளம் இல்லாத வேலைக்காரியானாள். எல்லோரும் அவளைப் பார்த்தாலே அபசகுனம் என்று ஏசினார்கள்.

ஆஹா 50!

பெண்கள் இரு சக்கர வாகனத்தில் பின் சீட்டில் அமர்ந்து செல்லும்போது கண்டிப்பாக வண்டியைப் பிடித்துக்கொண்டு செல்லுங்கள். ஓட்டுநரைப் பிடித்துக் கொள்வதைவிட இது பாதுகாப்பானது.

— எம்.பத்மா, மதுரை



அண்ணா வெளியே செல்லும் பொழுது குறுக்கே எதிர்ப்பட்டு வசவு வாங்கிக் கட்டிக் கொண்டதுமல்லாமல் கன்னத்திலும் அறை வாங்கினாள்.

அம்மா அடுத்த வருடம் ஒரு பெண் குழந்தையை- இந்த சாருதாவைப் பெற்றெடுத்தாள். அதற்குப் பிறகு அவளுடைய கடுகடுப்பும் வசவுகளும் அதிகரித்தன.

மாலை ஆற்றங்கரைக்கு குடிநீர் எடுத்துவரச் சென்ற பொழுதுதான், தன்னுடன் படித்த சிறு வயது நண்பன் ரகுராமனை யதேச்சையாகப் பார்த்தாள். அவனும் பம்பாயிலிருந்து சித்தப்பாவைப் பார்க்க வந்திருந்தான். அழுதுகொண்டே நதியில் குதித்து விடுவதாக முடிவு செய்திருப்பதாகக் கூறினாள்.

''பைத்தியம், உன் வயது என்ன? பதினாறுகூட ஆகாத உன்னை இப்படி இருக்கவிட முடியுமா? நானும் ஒருவரும் இல்லாத அனாதை. குழந்தையிலிருந்து இருவருக்கும் பழக்கம் உண்டு. என்னோடு பம்பாய் வந்துவிடு. நான் உன்னைக் கல்யாணம் செய்துகொண்டு படிக்கவும் வைக்கிறேன். இதில் எந்தவிதத்திலும் தப்பு இல்லை. நாளைக்கு உங்கள் வீட்டில் எல்லோரும் தஞ்சாவூருக்குக் கல்யாணத்துக்குப் போகிறார்கள். நீ மட்டும் பாட்டியோடு இருப்பாய்.

இரவு எட்டு மணிக்குத் தயாராக இரு'' என்று சொல்லிவிட்டான்.

இரவு முழுவதும் தூங்கவில்லை. எத்தனை நாட்களுக்குத்தான் இந்த நரகத்தில் இருப்பது? சரியாகவும் படவில்லை. தவறாகவும் படவில்லை. கடைசியில் ஒரு கடிதம் எழுதி வைத்துவிட்டு ரகுராமனுடன் பம்பாய்க்கு வந்துவிட்டாள். மஹாலட்சுமி கோயிலில் தாலி கட்டினான்.

காலச் சக்கரம் ஓடியது. கல்லூரிப் படிப்பைத் தொடர்ந்து பள்ளியில் வேலை கிடைத்தது. இரட்டையர் அருணும், அருணாவும் பிறந்தார்கள். வீட்டையும் குழந்தைகளையும் கவனித்துக் கொள்ள மதுரா பாயி இருந்தாள்.

பிறகு டில்லி, லண்டன் என இருந்துவிட்டு இதோ இப்பொழுது அமெரிக்காவில் பெரிய பொறுப்பு உள்ள வேலையில் ரகுராமன் இருக்கிறான். பெரியவன் இன்ஜினியரிங் படித்து வாஷிங்டன்னில் வேலை பார்க்கிறான். சிறியவள் டாக்டருக்குப் படிக்கிறாள். சந்தோஷமான வாழ்க்கை. ஆனால் மனத்தில் ஓர் உறுத்தல் இருந்துகொண்டே இருந்தது.

சாயந்திரம் சீக்கிரமே வந்து வேண்டா வெறுப்பாக ஒரு கரிதாரை அணிந்துகொண்டாள். ரகுராமனும் வந்துவிட்டான். இருவரும் காரில் கிளம்பினார்கள்.

அவளைக் கண்டவுடனே சாரதா ஓடோடி வந்து, அவளைக்



ஆஹா 50!

சுவாமிப் படங்களுக்கு பூ வைக்கும் முன் உப்பு கலந்த நீரில் பூவை நனைத்து, உதறியபின் வைக்கவும். பூவிற்கு எறும்பு வராததோடு, பூக்கள் மாலைவரை வாடாமல் புதியது போல் இருக்கும்.

- கே.ராகவி, வந்தவாசி

கட்டி அணைத்தாள். ''என்ன ராதிகா அக்கா... இப்படி செஞ்சுட்டீங்க? வளைகாப்புக்கும் வரவில்லை... இன்னைக்கும் லேட்டாக வந்திருக்கீங்களே?'' என்றவள்,

''இதோ இது என் அண்ணா, இது என் மன்னி. அண்ணா, நான் சொல்வேனே ராதிகா அக்கா... அது இவங்கதான். இவர் ரகுராமன் அங்கிள்.''

ராதிகா நாசூக்காக கைகூப்பினாள். ரகுராமனைப் பார்த்த அண்ணாவின் முகத்தில் பெரும் ஷாக்!

''ரகு, நீயா! உன்னைப் பார்த்து எத்தனை வருடங்கள் ஆகிவிட்டன! ஊர்ப் பக்கமே நீ வர்றதில்ல.''

''ரொம்ப பிஸியாக படிப்பு, உத்தியோகம் என்று இருந்துவிட்டோம்'' என்றான் ரகுராமன்.

ராதிகா மெதுவாக நகர்ந்து சென்றாள். மற்ற சிநேகிதர்களுடன் மனம் ஒட்டாமல் பேசிக்கொண்டே, சாப்பிடும் இடத்துக்குச் சென்றாள். சில பதார்த்தங்களைத் தட்டில் பரிமாறிக் கொண்டிருந்தபொழுது, ''கல்யாணி'' என்ற குரல் கேட்டு திடுக்கிட்டுத் திரும்பினாள். அண்ணா நின்று கொண்டிருந்தார்.

''நான் கல்யாணி இல்லே ராதிகா, ஸாரி'' என்று சொல்லிவிட்டு வேகமாக நகர்ந்தாள். துக்கம் நெஞ்சை அடைத்தது. 'போகலாம்' என்று அழைத்தாள். வெளியே காரை நோக்கி

நடந்தாள். ரகுராமன் மட்டும் ராதிகாவுக்கு உடம்பு சரி இல்லாததால் கிளம்புவதாகக் கூறிவிட்டு வந்தான்.

காரில் உட்கார்ந்து குலுங்கக் குலுங்க அழும் ராதிகாவை அணைத்து, ''நீ இவ்வளவு கோழையாக இருப்பாய் என்று நான் நினைக்கவில்லை. எல்லாவற்றையும் பாஸிடிவ்வாக நினை. அன்று அவர்கள் உன்னிடம் அப்படிக் கொடூரமாக நடந்து கொள்ளவில்லை என்றால் நீ என்னுடன் வந்திருப்பாயா? இப்படி ஒரு வாழ்க்கை அமைந்திருக்குமா? நினைத்துப்பார்! நீ ஒன்றுமே சாப்பிடவில்லை. ஐஸ்கிரீமாவது வாங்கி வருகிறேன்'' என்றான்.

''வேண்டாம்'' என்றவள், ''வீட்டுக்குப் போகலாம்'' என்றாள்.

மறுநாள் சாயந்திரம் டெலிபோன் சிணுங்கியது.

''ஹலோ'' என்றவள் உறைந்து நின்றாள்.

''கல்யாணி, ஃபோனைக் கட் பண்ணாதேம்மா. உன்னை எனக்கு அடையாளம் தெரியாதா? நீ போனபிறகு எத்தனை நாட்கள் வருத்தப்பட்டு அழுதிருக்கிறேன் தெரியுமா? உன்னை எங்கெல்லாமோ தேடினோம். அம்மா அழாத நாளே இல்லை! அப்பா கூட நைந்தே போயிட்டார்!

''நாங்கள் பண்ணினது தப்புத்தான். இப்பொழுது கல்யாணம் ஆகி இரண்டாம் மாசமே விவாகரத்து செய்து மறு கல்யாணம் செய்துகொள்வது சகஜமான நாளில், நாங்கள் செய்த தவறு விஸ்வரூபமாகத் தெரிகிறது. உன்னை அப்படிப் பார்க்க நேர்ந்த குற்ற உணர்ச்சிதான் உன்னிடம் அப்படிக் கடுமையாக நடக்கத் தூண்டியது என்று நினைக்கிறேன். உன்னை நினைத்து ரொம்பவும் பெருமைப்படுகிறேன். கல்யாணி... உன்னால் மட்டும்தான் இவ்வளவு சாதிக்க முடிந்தது. நான் வரலாமா உங்கள் எல்லாரையும் பார்க்க?''

இத்தனை வருடங்கள் மனத்தில் இருந்த உறுத்தல் மறைந்து இலேசானதால், கண்களில் நீர் அருவியாகக் கொட்டியது.

''வா அண்ணா... சனிக்கிழமை லீவு. குழந்தைகள் இருவரும் வீட்டில் இருப்பார்கள். சாப்பிட வந்துவிடுங்கள். ரகுராமன் வந்து உங்கள் இருவரையும் அழைத்து வருவார்'' என்றாள்.

''வரும் சித்திரையில் என் மகன் மாதவனுக்குக் கல்யாணம். நீ இந்தியாவுக்குக் கண்டிப்பா வரணும்... அம்மாவும், அப்பாவும் உன்னைப் பார்க்க ஆசைப்படுவார்கள்'' என்றார்.

மனம் துள்ளியது.

''எத்தனை வருஷத்துக் கதை பாக்கி இருக்கு பேச! கண்டிப்பாக வர்றேன் அண்ணா!'' என்றாள் கல்யாணி.

காலம்தான் மனிதர்களை எப்படியெல்லாம் தனக்கேற்ப அழகாய்ச் செதுக்கி விடுகிறது என்று வியந்தபடி நின்ற ரகுராமன், ராதிகாவைத் தோளோடு அணைத்துக் கொண்டான்!

●



சிலருக்கு பயத்தம் பருப்பு, துவரம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு போன்றவற்றைச் சமைத்து சாப்பிடுவதால் வாயு தொல்லையால் அவதிப்படுவார்கள். பருப்புகளை சமைக்கும் முன் வெறும் வாணலியில் வறுத்தபின் வேக வைக்கலாம். வறுப்பதால் வாயு இருக்காது.

- எஸ்.விஜயாசீனிவாசன், திருச்சி - 13

இவை எல்லாமே ஆஹா 50! தான்!

சமைக்கும்போதும், சூடாக சாப்பிடும் போதும் கூடுமானவரை பிளாஸ்டிக் தட்டுகள், பிளாஸ்டிக் பொருட்களை உபயோகப்படுத்தாமல் இருப்பது நல்லது. ஏனெனில் பிளாஸ்டிக் உருக வாய்ப்புள்ளது.

— எஸ்.கவிதா, திருச்செங்கோடு

பஜ்ஜி செய்வதற்கு மாவு கரைக்கும்போது அதில் ஒரு ஸ்பூன் மிளகு, ஒரு ஸ்பூன் சீரகப் பொடி சேர்த்து பஜ்ஜி செய்யவும். முக்கியமாக வாழைக்காய், உருளைக் கிழங்கு பஜ்ஜிக்கு இது முக்கியம். வயிற்றுக்கோளாறு வராமல் தடுக்கும்.

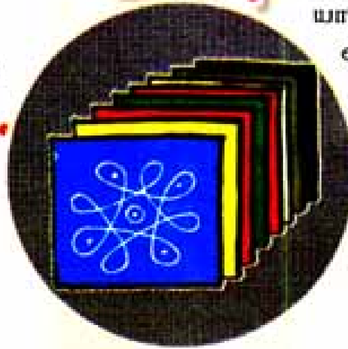
— ஜே.காமாக்ஷி, கிழக்கு தாம்பரம்

டார்க் கலரில் ஏழு டைல்ஸ் வாங்கி, அவற்றில் ஏழு நாட்களுக்கும் அழகான ஏழு சிறிய கோலம் பெயின்டால் போட்டு, சுவாமி அறையில் வைக்கலாமே.

—ஆர்.பார்வதி, சென்னை — 53

சிலருக்கு எத்தனை மருந்து, மாத்திரைகள் சாப்பிட்டாலும், உடல் நமைச்சல், அரிப்பு, சரும நிறமாற்றம் இருக்கும். இதனைப் போக்க முருகனுக்கு ஆறு 'கிருத்திகை'களில் உப்பில்லா பத்தியம் இருப்பதாக வேண்டிக் கொள்ளுங்கள். உடனே எல்லாம் சரியாகிவிடும். உப்புதான் 99% சரும வியாதிகளுக்கு காரணம்.

— இந்திரா பிரகாஷ், வளசரவாக்கம்



வீட்டுமனைப் பத்திரங்கள், குறிப்பாக கடன் மற்றும் ஒப்பந்தப் பத்திரங்களில் கையொப்பம் இடும்போது எழுதிய வாசகங்களுக்கு மிகவும் அருகில், ஒட்டி கையெழுத்துப் போடவும். இதனால் யாரேனும் வேறு ஏதாவது இடைச்செருகல் செய்து நம்மை வில்லங்கத்தில் மாட்டி விடாமல் தப்பிக்கலாம்.

— விசாலாட்சி ஜம்புநாதன், சென்னை - 4

இந்த தலைமுறைக்கான மிகச் சிறந்த சமையல் எண்ணெய்!

Contains Omega 3



Supreme
RICEBRAN OIL
1 Litre

Supreme

Bio —ரீஃபைண்டு ரைஸ்ப்ரான் ஆயில்

. ரசாயன முறையின்றி சுத்திகரிக்கப்பட்டது

 - ஓரிசனால் கெட்ட கொலஸ்ட்ராலைக் குறைக்கிறது.

 - ஆன்டி-ஆக்ஸிடென்ட்கள் செல்சிதைவினை எதிர்க்கிறது.

 - ஸ்குவாலீன் சருமத்திற்கு மெருகேற்றி சுருக்கம் ஏற்படுவதை தடுக்கிறது.

 - டாக்கோ ட்ரைனால் புற்றுநோய் எதிர்ப்பு தன்மை வாய்ந்தது.

Free!
910 g +
90g
விழாக்கால சலுகை

அதிக அளவு! அதே விலையில்!

இச்சலுகை [illegible] கிடைக்கும்

பத்து, பசை, எண்ணெய்ப் பிசுக்கு, அழுக்குப் பிடிதுணி என்ற, சமையலறைக்கு உண்டான அம்சங்கள் எதுவும் தென்படாத, இருபதடிக்கு பதினைந்தடி அளவிலான, பிரம்மாண்டமான பளபளக்கும் அறையை விசாலம் மாமி காண்பித்து, ''இது தான் மாடுலர் கிச்சன்'' என்றதும், ஃபைவ் ஸ்டார் ஹோட்டலின் பூஃபேயில் நுழைந்த ராப்பிச்சைக்காரியாய் மிரண்டு போனேன்.

''வுட் வொர்க்குக்கு மட்டும் மூணு லட்சம் ஆயிருக்கு'' என்று விசாலம் மாமி விளக்கியபோது, ஒரு வருட காலமாய் அறுபதாயிரம் ரூபாயைப் பிரள முடியாமல் பைபாஸ் சர்ஜரியை தள்ளிப் போட்டிருந்த என் இதயம் 'பக்பக்' என அடித்துக் கொண்டது.

விசாலம் மாமி ஸ்லோக கிளாஸ்மேட். பையன் வெளிநாடு சென்று சம்பாதித்து மேடவாக்கம் பக்கத்தில் இந்த ஃப்ளாட் வாங்கியதில் இங்கே குடிபெயர்ந்துவிட்டாள். பழைய சிநேகிதத்தை மறக்காமல் எல்லோருக்கும் ஃபோன் செய்வாள். அப்படித்தான் என்னையும் வீட்டுக்கு வா வா என்று கூப்பிட்டுக்கொண்டேயிருந்தாள். மாடம்பாக்கம் கோயில் போகலாமென்று கிளம்பி நடுவில் மாமி வீட்டுக்கு வந்திருந்தேன். வீட்டுக்குள் வந்ததும் வராததுமாக மாமி எனக்கு அறிமுகப்படுத்தும் முதல் இடம் மாடுலர் கிச்சன்தான்.



மாடுலர்

''பாத்து வா வழுக்கிடப் போறது... தரையெல்லாம் மார்பிள். சதுர அடி நூத்திப்பத்து ரூபான்னா பாத்துக்கோயேன்.'' மாமி எச்சரிக்கிறாளோ எனத் தோன்றியது. ஒருவேளை என் பித்த வெடிப்பு பாதங்களுக்கு, நூற்றிப்பத்து ரூபா மார்பிள் 'மேட்ச்' ஆகாது என சுட்டிக்காட்டுகிறாளோ எனப் பயந்து பூனையாய் கால்களைப் பதித்தேன்.

அகிலா கார்த்திகேயன்

'சிரி' கதை

மாமி!

''மேடையைப் பாரு, உன் முகம் அப்படியே தெரியும்... நல்ல கொரியன் கிரானைட். விலை என்னங்கறே... சதுர அடி முந்நூறோ நானூறோ...'' என்றதும் மேடையை அருகில் சென்று நோக்கினேன். மெய்யாலுமே என் அசடு வழியும் முகத்தை, அந்தப் பளபள கிரானைட் கல் கொஞ்சம் தூக்கலாகக் காண்பித்தது.

மாமியே பேசிக்கொண்டு போகிறாளே, நாமும் நம் பங்குக்கு எதையாவது கேட்டு வைப்போமென்று, ''இது என்ன மாமி சுவத்திலே மாட்டியிருக்கு? எவர் சில்வர் ஏ.ஸி.மிஷினா?'' என்றேன்.

மாமியின் அல்வா முகத்தில் முந்திரியாய்ச் சிரிப்பு சிதறியது. ''போடி பைத்தியமே... இது எலக்ட்ரானிக் சிம்னி... எத்தனை அழகாய் இருக்கு பாரு... சத்தமே போடாது. வறுத்துப் பொரிக்கிற போது எக்ஸாஸ்ட் ஃபேனுன்னா அதிலே பிசுக்கேறும்... இதிலே அந்த தொல்லையெல்லாம் இல்லே. ரொம்ப சுத்தம்... ஐயாயிரம் போட்டுன்னா வாங்கியிருக்கு.''

''அதானே பார்த்தேன். சமையல் ரூம் இத்தனை மொரமொரப்பா இருக்கேன்னு'' என்றேன். சந்தடி சாக்கில் சுத்தமான கிச்சனின் காரணம் சாதனங்களைச் சார்ந்தது, மாமியின் பங்கொன்றுமில்லை என்று இலேசாக இடித்துரைத்ததில் அல்ப சந்தோஷம்.

''அடி போடி! சிம்னி இருந்துட்டா மட்டும் சமையலறை சுத்தமாயிடுமா என்ன... பாத்திரம், பண்டம், அரிசி, மளிகை சாமான், டப்பான்னு அங்கொண்ணும் இங்கொண்ணுமாக சிதறிக் கிடக்கா பாரு.'' காய்ந்துபோன பூந்தியாய் விசாலம் மாமியின் பெருமை பிடிபடாமல் உதிர்ந்து கொண்டிருந்தது.

''ஆமாம்... சாமானெல்லாம் வேற ரூமிலே வைச்சுட்டு தேவையானதை அப்பப்போ எடுத்துப் பீங்களோ?'' என்றேன்.

''அட, அப்படி பண்ணுவாங்களா என்ன? இதுக்கு பாக்ஸ் டைப் கிச்சன்னு பேரு... பாத்திரம், தட்டு, டம்ளர், பருப்பு, எண்ணெய் எல்லாத்தையும் வெளியிலே தெரியாம, பெட்டி பெட்டியா அடைச்சுடலாம். எல்லாம் வாட்டர் ப்ரூஃப் பிளைவுட்லே செஞ்சது. பூச்சி பொட்டுன்னு அரிக்காது'' என்று சுற்றிலுமுள்ள மரவேலைப் பாடுகளைக் காண்பித்தாள் மாமி.

மேடைக்கு அடியில் மர அலமாரிகளின் ஷட்டர் கதவைத் திறந்து இழுத்ததும் கரண்டி, தட்டுக்கள் என டிரேக்களில் அடுக்கப்பட்டிருந்தன. வேண்டியதை எடுத்துக்கொண்டு மறுபடியும் உள்ளே தள்ளிவிடலாம்.

''நான் சொன்னேனே மூணுலட்சம்னு அது இந்த மரவேலைப்பாட்டுக்கு மட்டும்தான்.''

மாமியின் பெருமை பீத்தல் எரிச்சலூட்டினாலும், கிச்சனைப் பார்த்த பிரமிப்பு அகலவில்லை. ஒன்றரை ஆள் உயரத்தில் ஃப்ரிட்ஜ், நவீன மிக்ஸி, கிரைண்டர், ஓவன் என்ற அல்ட்ரா மார்டன் சமையலறை சாதனங்களும் அந்த மாடுலர் கிச்சனைப் பற்றி மாமி அலட்டிக் கொள்வதை நியாயப்படுத்தின.

''வாஷ் பேஸின், குழாய்க்குன்னே ஐயாயிரம் ஆச்சு.'' மாமி ஒரு வழியாய் பெருமை பீற்றுவதற்கு கைகழுவினாற்போல் முடித்துவிட்டு கிச்சனைவிட்டு வெளியேறினாள்.

நானும் தொடர்ந்தேன்.

ஹாலில் வந்து சோபாவில் உட்கார்ந்து கொண்டாள். மணி மாலை நான்குக்கு மேலிருக்கும். இலேசாகப் பசித்தது. மாமி சாப்பிட காஃபியாவது கொடுக்காமலா விட்டுவிடுவாளென்று தோன்றியது. டிஃபன் ஏதாவதும் தரலாம்தான். ஆனால் சமையலறையை நோட்டமிட்டபோது, மிளகாய், வெங்காயம் என்று எதுவும் நறுக்கி வைக்கப்பட்ட தடயம் தென்படவில்லை. பக்கோடா, பஜ்ஜி, உப்புமா என்று எதைச் செய்வதற்கும் கிச்சனில் முன்னேற்பாடுகள் காணப்படவில்லை. சரி மைக்ரோ ஓவனில் மாயாஜாலமாக நொடியில் செய்வாளோ என்னவோ... என்று நினைத்தபடி உட்கார்ந்திருந்தேன். ஆனால், எந்த உபசாரமும் செய்யாமல் மாமி எதைஎதையோ பேசிக் கொண்டிருக்க நான் பொறுமை இழந்தேன்.

''அப்போ மாமி நான் கிளம்பறேன். இப்போ கிளம்பினாத்தான் மாடம்பாக்கம் கோயிலுக்குப் போயிட்டு சைதாப்பேட்டைக்கு ராத்திரி ஏழுமணிக்குத் திரும்ப முடியும்'' என்று எழுந்து கொண்டேன்.

''நல்லா இருக்கே... இத்தனை தூரம் வந்துட்டு ஒண்ணும் சாப்பிடாமலா போவ?'' மாமி அவசரமாக சமையலறைக்குள் விடுவிடுவென்று நுழைந்தாள்.

போன வேகத்தில் மாமி வெளியே வந்தாள். ''செல்லை கிச்சனிலேயே விட்டுட்டு வந்துட்டேன்'' என்று தான் கிச்சனுக்குள் போன காரணத்தை விளக்கியபடி செல்லில் பேசினாள்.

''ஹலோ! கிச்சாமி மெஸ்ஸா? இன்னிக்கு என்ன போட்டிருக்கேள்? ஓஹோ கீரை வடையா... சூடா நாலு வடையும் ரெண்டு காஃபியும் சட்டுனு எடுத்துண்டு வாங்கோ... கெஸ்ட் வந்திருக்கா. ராத்திரி எப்பவும் போல சப்பாத்தியும் பாலும் போறும். கொஞ்சம் சீக்கிரம் கொடுத்தனுப்புங்கோ...''

'செல்'லை நிறுத்திய மாமி சொல்ல ஆரம்பித்தாள். ''நாலும் இவரும் மட்டும்தானே பார்வதி! ரெண்டு பேருக்குன்னு சமைச்சு, வேலைக்காரியை வைச்சு, பத்து தேய்ச்சு கஷ்டப்படுவானேன்? பையனும் அங்கேர்ந்து திட்டறான். பக்கத்திலேயே நல்ல மெஸ். கார்த்தாலே காஃபி டிபன்லேர்ந்து ஆரம்பிச்சு ராத்திரி சப்பாத்தி வரைக்கும் வீட்டிலேயே கொண்டுவந்து கொடுத்துடறான். சமையல் ரூம் பக்கமே போறதில்லைன்னா பாத்துக்கோயேன்.'' மாமி இதற்கும் பெருமைப்பட்டாள்.

வடையைச் சாப்பிடுவதற்கு முன் கையை அலம்ப, அந்த மாடுலர் கிச்சனுக்குள் மறுபடியும் நுழைந்தேன். இந்த முறை, கன்னிகழியாத அந்த மாடுலர் கிச்சன்தான் ஏக்கத்தோடு என்னை பார்த்துக் கொண்டிருப்பதாகத் தோன்றியது. ●

ஆஹா 50!

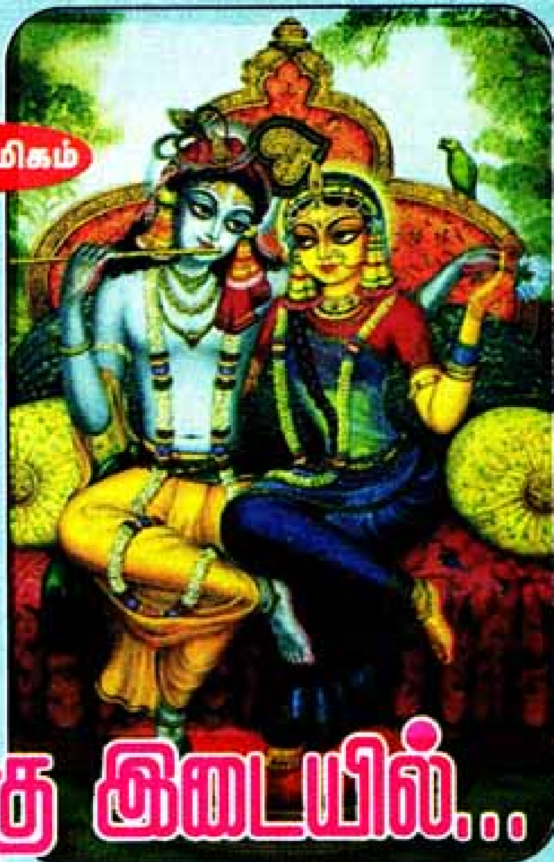
மழைக்காலத்தில் ஆஸ்துமா நோயாளிகள், சாதாரண பலூன்களை வாங்கி ஒரு பலூனை நிதானமாக முழுவதும் ஊதி, பின் அதிலுள்ள காற்றைத் திறந்து விட்டு மறுபடியும் ஊதுங்கள். இதேபோல் இருவேளையும் பத்து முறை செய்யவும். மூச்சுத் திணறல் பெருமளவு குறையும். தினமும் ஒரு புதிய பலூனை உபயோகிக்கவும்.

- கே.சி.சௌந்திரம், ஈரோடு



ஸ்ரீ கண்ணனுக்கு இடையன் பெயர் வரக் காரணம் என்னத் தெரியுமா?

ஆன்மிகம்



- ★ மும்மூர்த்திகளில் இடையன் (ப்ரம்மா, விஷ்ணு, சிவன்)
- ★ முத்தொழில்களில் இடையன் (படைத்தல், காத்தல், அழித்தல்)
- ★ திருப்பாற்கடலில், ஆதி சேஷனுக்கும் கடலுக்கும் இடையில் பள்ளிக் கொண்டவன்.
- ★ தேகத்தின் உள்ளுக்கும் புறத்துக்கும் இடையில் உறைபவன் (ஆத்மாவில்)
- ★ பலராமனுக்கும், சுபத்திரைக்கும் இடையில் பிறந்தவன்.
- ★ தேவகியின் வயிற்றின் இடையில் கர்ப்பம் பிறந்தவன்.

தேவியருக்கு இடையில்...

- ★ தேவகி, வசுதேவர், யஸோதா, நந்தகோபர் இடையில் வளர்ந்தவன்.
- ★ நடு நிசியில் இடை சாமத்தில் அவதரித்தவன்.
- ★ இடைக் குலத்தில் பிறந்தவன்.
- ★ பசுக்களின் கூட்டத்தில் இடையில் இருந்தவன்.
- ★ யசோதையால் இடையில் கட்டுண்டவன்.
- ★ இரண்டு மரங்களுக்கு (யக்ஷர்கள்) இடையில் சென்று மோட்சமளித்தவன்.
- ★ இரண்டு கோபியர்களின் இடையில் விளையாடியவன்.
- ★ காளீயனின் சிரசின் ஐந்து தலைகளுக்கு இடையில் நர்த்தனமாடியவன்.
- ★ பாண்டவர்களுக்கும், கௌரவர்களுக்கும் இடையில் தூது சென்றவன்.
- ★ மஹாபாரதப் போரில் இரண்டு சைன்யங்களுக்கும் இடையில் பார்த்தனுக்கு சாரதியாக இருந்தவன்.
- ★ படைப்புக் கடவுளான ப்ரம்மாவை தனது இடையின் நாபிக் கமலத்தில் தோற்றுவித்தவன்.
- ★ ருக்மணி, பாமா, ஸ்ரீ தேவி, பூதேவி இடையில் கல்யாணக் கோலத்துடன் இருப்பவன்.

- டாக்டர் உ.வே.அனந்த பத்மனாபாச்சார்யார் உபன்யாஸத்தில் கேட்டவர் :

லலிதா ஜகதீசன், சென்னை - 40

மணி, மந்திரம், ஔஷதம்

புஷ்பராகம், பத்மராகம், கோமேதகம், வைரம், வைடூரியம், இந்திர நீலம், முத்து, மரகதம், பவழம், இவை ஒவ்வொன்றுல் ஆன வெளிப் பிரகாரங்களை உடைய 'சிந்தாமணி கிருஹம்' என்ற அற்புதமான கோட்டையில் அம்பிகை தன்னை பாதுகாத்துக் கொள்ள வாசம் செய்கிறுள் என்று 'சௌந்தர்ய லஹரி' என்ற மந்திர சாஸ்திரமாக போற்றப்படும் நூலின் எட்டாவது பாடலில் கூறப்பட்டுள்ளது. தன்னை பாதுகாத்துக் கொள்ள தேவியே டன் கணக்கில் இரத்தினங்களை உபயோகிக்கிறுள் எனில் பாமரர்களாகிய நாமும் ஏன் அவற்றை உபயோகிக்கக் கூடாது?

எனது முப்பத்தெட்டு வருட வைத்தியத் தொழிலில், எந்த நோயாளிக்காவது ஆறு மாதத்திற்கு மேலாக வைத்தியம் செய்தும் பலனளிக்காத கேசுகளில் அவருக்கு ஏற்ற இரத்தினங்களை அணியச் செய்ததில் நல்ல குணம் கிடைத்தது.

கான்சர் நோய் சீரியஸாகி சில வாரங்களே உயிர் வாழ்வாள் என்று சொல்லப்பட்ட ஒரு பெண்மணி வைடூரியம் (ரூ.3,800) மற்றும் மரகதம் (ரூ.4,600) அணிந்த பின்பு எழுந்து நடமாட ஆரம்பித்தாள். பவழம் (ரூ.2,800) அணிந்த பின்பு பிரிந்த தம்பதிகள் ஒன்று சேர்ந்தனர். வெண் பவழம் (ரூ.1,500) மற்றும் புஷ்பராகம் (ரூ.4,800) அணிந்து கொள்ள, சர்க்கரை வியாதி (டயபிடீஸ்) குறைந்தது. இதுபோல் தாமதமான பதவி உயர்வு கோர்ட் விவகாரம் சுமுகமாக முடிந்தது. தீராத வியாதிகள் குணமானது, நீண்ட நாட்களான பிரச்சினைகள் தீர்ந்தது போன்றவற்றை நான் அனுபவத்தில் பார்த்துள்ளேன்.

பிரச்சினை எதுவாயிருந்தாலும் எவ்வளவு பிரச்சினைகளாயிருந்தாலும் ஒரு ஜாதகத்திற்கு அவர் அணிய வேண்டிய இரத்தினக் கற்கள் விலை ரூபாய் பதினைந்தாயிரத்திலிருந்து இருபத்தி ஏழாயிரம் வரை ஆகும். ஆனுல் இது செலவு அல்ல. இருபதாயிரம் கொடுத்து வண்ணத் தொலைக்காட்சி பெட்டி வாங்கி வீட்டில் வைத்திருப்பதால் அது வருடா வருடம் இருபதாயிரம் கொடுக்காது. ஆனுல் ஜாதகத்திற்கேற்றபடி சுமார் இருபத்தி ஐந்தாயிரத்திற்கு நவரத்தினங்கள் எம்மிடம் வாங்கி அணிவதால் அது (1) தேவையில்லாத நஷ்டங்கள், வைத்திய செலவு இவைகளை குறைப்பதோடு, (2) இன்னெரு பக்கம் வருடா வருடம் அந்த அளவு பண வரவு ஏதோ ஒரு விதத்தில் கொடுத்துக்கொண்டே இருக்கும். சில வாசகர்கள் ''என்னிடம் இப்போது பணம் இல்லை; பணம் வந்த பிறகு வாங்கிக் கொள்கிறேன்'' என்று சொல்கின்றனர். ஆனுல் நாம் என்ன சொல்ல வருகிறேம் என்றுல் நீ ரத்தினங்களை அணிந்தால் மட்டுமே உனக்கு பண வரவு அதிகரிக்கும். இது செலவு அல்ல ஒரு பெரிய முதலீடு.

நவரத்தினங்களை அணிந்து பலன் ஏதும் ஏற்படவில்லை என பலர் சொல்வதற்கு நகைக் கடையில் இரத்தினங்களை வாங்கி சக்தி செய்யாமல் அணிவதே காரணம். இரத்தினங்களை சக்தி செய்து அணிவது மிக அவசியம்.

முத்து அணிந்த பிறகு மலச்சிக்கல் மற்றும் கோமேதகம் (ரூ.2,300) அணிந்த பிறகு அலர்ஜி குணமாகியது. பவழம், நீலம் (ரூ.4,800), லாபிஸ் லஸுலி (ரூ.480) அணிந்த பிறகு பல வருட தோல் வியாதிகள் குணமாகியது. கன்னிப்பெண்கள் பவழம் அணிய திருமணம் கைகூடியது. நீலக்கல் + புஷ்பராகம் + பவழம் அணிய, வியாபாரம் இலாபகரமாக நடைபெற்று வர தொடங்கியது.

செல்வராஜ் சங்கீதத்தில் புலமை உள்ளவர். ஆனால் சான்ஸ் ஏதும் கிடைப்பதாக இல்லை. 'அகேட்' (ரூ.1,200) என்ற இரத்தினம் அணிந்த பின் இன்று இலண்டன் வானொலி நிலையத்தில் இசையமைப்பாளராக இருக்கிறார். அருண்குமார் நல்ல ஓவியர். ஆனால் ஒன்று கூட விற்கவில்லை. அகேட் அணிந்த ஆறே மாதத்தில் நிறைய விற்பனையாகி இன்று கார், பங்களா என்று இருக்கிறார். இராம்சாமி நடத்தி வந்த லாரி சர்வீஸ் பலத்த நஷ்டம். காரணம் அடிக்கடி நடந்த லாரி விபத்து. 'டர்க்வாய்ஸ்' இரத்தினம் (ரூ.480) ஒவ்வொரு லாரியின் டீசல் டாங்க்-ல் போட அதன் பிறகு விபத்து நிகழவில்லை.

நமது வாழ்க்கைப் பிரச்சினை, ஏழ்மை நீங்க முதலில் 'மணி'யின் (இரத்தினங்களின்) உதவியை நாட வேண்டும். இது பலனளிக்காத பட்சத்தில் மட்டுமே மந்திரங்களை உச்சாடனம் செய்ய வேண்டும். இதுவும் பலனளிக்காத ஒரு சில கேசுகளில் மட்டுமே 'மருந்து' என நம் முன்னோர் "மணி, மந்திரம், ஔஷதம்" என வரிசைப் படுத்தி வைத்துள்ளனர்.

ஆம்! உலகில் உள்ள எல்லா நல்ல சக்திகளையும் (கடவுளின் பலம், சக்தி உட்பட) நவரத்தினக் கற்கள் தன்னுள் அடக்கி வைத்துக் கொண்டுள்ளன. இவற்றை அணிய, நம்மிடம் உள்ள தேவையில்லாத சுபாவங்கள், மற்றவர்களுக்கு பிடிக்காத செயல், தன்னம்பிக்கையின்மை போன்ற தன்மைகள் உறிஞ்சப்பட்டு வெளியேற்றப்படுகின்றன.

2-3 லட்சத்திற்கு கார், வீடு வைத்திருப்பதால் நமது வருமானம் அதிகரிக்காது. இவற்றால் அடிக்கடி செலவு நிச்சயம் உண்டு. செலவு ஏதும் வைக்காமல் பண வரவு, சௌகர்யங்கள் ஆகியவற்றை (மறைமுகமாக) தொடர்ந்து கொடுத்துக் கொண்டேயிருப்பது இரத்தினக் கற்கள் மட்டுமே!



அது குரங்கைப் பார்த்து, ''குரங்காரே! உமக்கு ஒன்றும் ஆகவில்லையே!'' எனக்கேட்டது.

''ஏன் அப்படிக் கேட்கிறாய்?'' எனக் குரங்கு கேட்க, ''ஒரு வேளை இந்த அப்பம், எலியைப் பிடிப்பதற்காக அந்த வீட்டில் விஷம் கலந்து வைத்ததாக

பழைய கதை...

அப்பம் தின்ற பூனைகள்

இரண்டு பூனைகளுக்கு அப்பம் ஒன்று கிடைத்தது. சரிசமமாகப் பகிர்ந்து கொடுப்பதற்காக அந்தப் பக்கம் வந்த குரங்கின் உதவியை நாடின.

குரங்கோ, அப்பத்தை இரண்டாகப் பிய்த்துத் தராசில் வைத்தது. ஒரு அப்பத்துண்டு பெரியதாக இருப்பதாகச் சொல்லி அதிலிருந்து கொஞ்சம் கடித்துத் தின்றது. மீண்டும் தராசில் நிறுத்தியபோது மற்ற துண்டு பெரியதாகிவிட்டதாகச் சொல்லி அதிலிருந்து கொஞ்சம் கடித்துத் தின்றது.

ஒரு பூனைக்கு குரங்கின் தந்திரம் புரிந்து விட்டது.

இருக்குமோ என்று எங்களுக்கு ஒரு சந்தேகம்... அதுதான் கேட்டேன்'' என்று பூனை.

''ஐயய்யோ...'' என்று பதறியபடி அப்பத்துண்டுகளை வீசி விட்டுக் குரங்கு ஓட, புத்திசாலி பூனை சொன்னது, ''இங்கே பார் நண்பா, நம்முடைய பிரச்னைகளைத் தீர்த்துக்கொள்ள மற்றவர் உதவியை நாம் ஏன் நாட வேண்டும்? இனிமேல் துண்டுகள் அளவு



வித்தியாசமாக இருந்தால், ஒரு முறை நான் பெரியதையும், அடுத்த முறை நீ பெரியதையும் எடுத்துக் கொள்வோம். இல்லாவிட்டால் நமக்கு ஒன்றுமே கிடைக்காமல் போய்விடும். சரிதானே!''



புதிய நீதி!

ஆமையை வென்ற முயல்

ஒருமுறை ஓர் ஆமையும் முயலும் ஓட்டப் பந்தயம் வைத்துக் கொண்டன. முயல் வேகமாக ஓடி, முக்கால் தூரத்தைக் கடந்த பின்னும் ஆமை கால்வாசி தூரம் கூடக் கடக்கவில்லை.

திடீரென்று முயல் ஓர் ஓரமாகப் படுத்துத் தூங்கிவிட்டது.

சிறிது நேரத்தில் ஆமை முயலையும் கடந்து இலக்கை அடைந்துவிட்டது. சட்டென்று கண் விழித்த முயல் மலங்க மலங்கப் பார்த்துவிட்டு நாலே தாவலில் இலக்கை அடைந்தது. நடுவரான குரங்காரோ, ஆமையே வென்றதாக அறிவித்தது. ஆமையும் பெருமையுடன் அங்கிருந்து அகன்றது.

குரங்கு, ''ஹலோ முயல்... இப்படிதான் தூங்கி, தோல்வி அடையறதா?'' என்று கேட்டது.

அதற்கு முயல் இலேசாகச் சிரித்து, ''நான் தூங்கினேனா? அப்படி நடித்தேன். ஆமைக்கு எப்போதும் தாழ்வு மனப்பான்மை. நான் உன்னைப் போல் அழகாக இல்லை, என்னால் வேகமாக ஓட முடியவில்லை'' என்று புலம்பும்! அதற்கு நான், 'உன் பாதுகாப்பிற்கு மேல் ஓடு இருக்கிறது. எனக்கு அது இல்லை. அதனால்தான் என்னைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள எனக்க வேகமாக ஓடும் சக்தியை ஆண்டவன் கொடுத்திருக்கிறான்' என்பேன்.

''அப்படியும் ஆமை சமாதானமடையவில்லை. என்னைத் தோற்கடித்தால் ஒழிய ஆமைக்கு தன்னம்பிக்கை ஏற்படாது என்று தோன்றியதால் தான் இப்படி ஒரு நாடகம் ஆடினேன்'' என்றது முயல்.

''குட் பாய்!'' என்று குரங்கு முயலைப் பாராட்டியது.

நேர்மறை எண்ணங்கள்

யானைக்கு ஊசி குத்தினால்?

ஒரு கோயில் அருகில் ஒரு தையல்காரன் கடை இருந்தது. அக்கோயிலின் யானை தினமும் குளத்திற்குக் குளிக்கச் செல்லும்போது, தையல்காரன் அதற்கு ஒரு வாழைப்பழம் கொடுப்பான். ஒரு நாள் அவனுக்கு ஒரு விபரீத ஆசை எழ, வாழைப்பழத்திற்கு பதில் ஊசியைக் கொண்டு யானையின் தும்பிக்கையில் குத்திவிட்டான்.



அங்கிருந்து வேகமாக அகன்ற யானை, மீண்டும் தையல்காரன் கடைக்கு வந்து, தன் தும்பிக்கையில் நிரப்பியிருந்த தண்ணீரை தையல்காரன் மேல் பீய்ச்சியடித்துவிட்டு விட்டுச் சென்றது.

அதைப் பார்த்த ஒரு பறவை யானையைப் பார்த்து, ''என்ன கஜேந்திரா! தையல்காரனைப் பழி வாங்கிவிட்டாயா?'' என்று கேட்டது.

அதற்கு யானையோ, ''பழி வாங்குவதா? தினமும் தையல்காரனிடம் பழம் வாங்கிச் சாப்பிட்ட நான், அத்தனை நன்றி கெட்டவன் இல்லை. ஒரு நல்லவனுக்கு மீண்டும் இதுபோல் விபரீத எண்ணம் தோன்றாமலிருக்கக் கடவுளின் அபிஷேக தீர்த்தத்தைக் கொண்டு வந்து அவன் மீது தெளித்தேன், அவ்வளவுதான்!'' என்றது.

எறும்பும் பறவையும்!

ஓர் எறும்பு குளத்தின் நீரில் விழுந்து கரைக்கு வர முடியாமல் உயிருக்குப் போராடிக் கொண்டு இருந்தது. குளக்கரையில் இருந்த மரத்தில் அமர்ந்திருந்த புறா ஒன்று எறும்பின் துன்பத்தைக் கண்டு பல இலைகளைக் கிள்ளி எறும்பின் அருகில் வீசியது. அதன் மீது ஏறி எறும்பு தப்பித்தது.

மறுநாள் ஓர் வேடன் புறாவைக் கொல்லக் குறி பார்த்துக் கொண்டு இருந்தபோது, எறும்பு அவன் காலை நறுக்கென்று கடிக்கவும், வேடனின் குறி தவறி விட்டது. புறா அங்கிருந்து பறந்துவிட்டது.

ஆபத்து விலகிய பின்னர், புறா எறும்புக்கு நன்றி கூறியது.

அதற்கு எறும்பு, ''நீ என்னைக் காப்பாற்றியே தீருவேன் என்று விடா முயற்சியுடன் எத்தனை இலைகளைக் கிள்ளிப் போட்டாய்! இத்தகைய நல்ல குணம் உடைய ஒரு பறவை, நீண்ட நாட்கள் உயிர் வாழ்ந்தால் இன்னும் பல உயிர்கள் காப்பாற்றப்படுமே என்று தான் உனக்கு உதவினேன்'' என்றது.

– லக்ஷ்மி சுரேந்திரநாத், சென்னை - 17



விஷமாகும் பாட்டில்!

நாம் தினமும் உபயோகிக்கும் பொருள்களின் மூலம் விஷம் நம் உடலுக்குள் செல்கிறது என்பதே நம்மில் பலருக்குத் தெரிவதில்லை.

உதாரணமாக, மினரல் வாட்டர் பாட்டில்களை திரும்பத் திரும்பப் பயன்படுத்துவது நம்மில் பலர் செய்யும் தவறு.

பாட்ரிஷியா ஹன்ட் என்பவர் 'பிஸ்ஃபீனால் ஏ' என்ற பொருள் கருமுட்டைகளை பாதிக்கும் விஷம் என்று கண்டு பிடித்தார்.

இந்தப் பொருள் பெண்ணின் முட்டையை மட்டுமல்ல... வயிற்றில் வளரும் பெண் குழந்தையின் கருமுட்டையையும் பாதிக்கிறது.

பல சந்ததிகளைப் பாதிக்கும் இந்த நச்சு, தினமும் வீட்டில் நாம் உபயோகிக்கும் மினரல் வாட்டர் பாட்டில் களில் உள்ளது.

தண்ணீர் பாட்டில்களைக் கழுவித் தேய்த்து தொடர்ந்து பயன்படுத்தினால் பிஸ்ஃபீனால் வெளிப் பட்டு தண்ணீர் மூலம் உடலுக்குள் செல்கிறது.

இனியாவது கவனமாக இருப்போமே!

- லட்சுமி நடராஜன்,
திருப்பூர்



ஆஹா 50!

காஃபி ஃபில்டர் வாங்கும்போது மேல்பாகமும், கீழ்பாகமும் டைட்டாக இல்லாமல் கொஞ்சம் லூசாக இருக்கும்படி வாங்கவும். சூடாக இருக்கும்போது எளிதாக எடுத்து உபயோகிக்க வசதியாக இருக்கும்.

- எஸ்.விஜயலட்சுமி, சென்னை - 4

நையாண்டி

ஆஹா! பொருத்தமான பெயர்கள்!



1. ஆங்கிலப் பேராசிரியை - தமிழரசி
2. எல்லோரிடமும் வரிந்து கட்டிக்கொண்டு சண்டை போடும் சண்டைக் கோழி - ஸ்நேஹா
3. மாமியார் மாமனாரை முதியோர் இல்லத்துக்கு அனுப்பி கணவனுக்கு விவாகரத்து நோட்டீஸ் அனுப்பியவள் - குணசுந்தரி.
4. அஹிம்சா தத்வத்தால் கவரப்பட்டு பட்டுத் துணிமணிகளை கண்ணால்கூட பார்க்காதவள் - பட்டு.
5. ஊட்டியில் நான்கு பெரிய பங்களாக்கள், இரண்டு எஸ்டேட்டுக்கு முதலாளி - ஆண்டியப்பன்.
6. சதாபிஷேகம் நடக்கப்போகும் பெரியவர் - குழந்தைவேலு.
7. இரவில் தூக்கம் வராமல் மருந்து மாத்திரை சாப்பிடுபவர் - அனந்த சயனம்.
8. எப்போதும் சிடுசிடுப்பும் கடுகடுப்புமாக இருப்பவள் - சாந்தகுமாரி.
9. நான்கு பெண்களைத் திருமணம் செய்து, நான்கு தடவை விவாகரத்து வாங்கி, ஐந்தாவது திருமணமே வேண்டாம் என விரக்தியில் இருக்கும் நபர் - கல்யாண ராமன்.
10. எச்சில் கையால் காக்கா கூட ஓட்டாதவர் - தீன தயாளு.
11. அரியர்ஸ் வைத்திருக்கும் மாணவன் - வெற்றிச் செல்வன்.
12. ஒன்பது பேரை வெட்டிய கேஸில் ஆயுள் கைதி - உத்தமன்
13. நிரந்தர நோயாளி- ஆரோக்கிய சாமி
14. வக்கீல் தொழில் புரிபவர் - பொய்யாமொழி.
15. டாக்டராக இருப்பவர் - மார்கபந்து.

- சுதா ஹரன், பெங்களூரு

"கழுதைக்கு யார் சாப்பாடு

யூ.கே.ஜி.படிக்கும் என் பேரனிடம் ஒரு நர்சரி ரைம் சொல் என்றேன். அவன் உடனே, 'இங்கி பிங்கி பாங்கி' என்ற ரைமை சொல்ல ஆரம்பித் தான். கடைசி வரியை 'டாங்கி டைட், ஃபாதர் கிரைட்' என்று பாடுவதற்குப் பதிலாக, 'ஃபாதர் டைட், டாங்கி கிரைட்' எனப் பாடினான். ''தப்பா பாடாதே, டாங்கி டைட், ஃபாதர் கிரைட்'' என்று நான் திருத்தினேன். அதற்கு அந்தச் சுட்டிப் பயல், ''நீதான் பாட்டி தப்பா சொல்றே, கழுதை இறந்தால் யாரும் அழமாட்டாங்க. ஃபாதர் இறந்து போயிட்டா கழு தைக்கு யார் சாப்பாடு போடுவா? அதனால கழுதை தான் அழுதது'' என அவன் மீண்டும் அந்த ரைமை மாற்றிச் சொல்ல, அவனது புத்திசாலித்தனம் என்னை வியக்க வைத்தது.

- எஸ்.மங்கை,
குளித்தலை



நாங்கள் அடிக்கடி ரயில் பயணம் போவோம். எங்கள் மகன் பாலாஜி பயணத்தின்போது எல்லாவற்றையும் கவனித்தபடி இருப்பான். ஒருமுறை வீட்டுக்கு சில விருந்தாளிகள் வந்து தங்கினார்கள். வீடு சிறிய தாகையால் அவர்களுக்கு எங்கே தூங்க இடம் தருவது என்று ஆலோசித்துக்கொண்டிருந்தோம். அப்போது பாலாஜி, ''அம்மா மேலே பெரிய 'பெர்த்' இருக்கே அதுலே படுத்துக்கச் சொல்லு!'' என்றான் பரணையைச் சுட்டிக்காட்டியபடி! சிரிக்காமல் என்ன செய்வது?

- ஆர்.மாலதி தமனி,
சென்னை - 106

எங்கள் வீட்டுக்கு வரும் பெண்களுக்கு வெற்றிலைப் பாக்குடன் மஞ்சள் வைத்துக் கொடுத்தேன். அதைப் பார்த்த என் மகள், ''ஏம்மா மஞ்சள் வைத்துக் கொடுக்கறே?'' என்றாள். ''மஞ்சள் தேய்த்துக் குளித்தால் முடி வளராது!'' என்று கூறினேன். அதற்கு அவள், ''நீ எல்லோருக்கும் ஹேர் ரிமூவர் க்ரீம் வாங்கிக் கொடுக்கலாமே'' என்றாளே பார்க்கலாம்!



போடுவாங்க?''

தாலும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறது.

- ஹேமலதா சுவாமிநாதன்,
பொள்ளாச்சி

என் மகள் சிவப்ரியாவுக்கு இரண்டரை வயதாகும்போது 'பொம்மை பொம்மை பொம்மை பார்' என்ற தமிழ்ப் பாடலைச் சொல்லிக்கொடுக்க ஆரம்பித்தேன்.

அந்தப் பாடலின் கடைசி இரண்டு வரிகள் 'எனக்குக் கிடைத்த பொம்மைபோல் எதுவும் இல்லை உலகிலே' என்று முடியும். அந்த வரியை சொல்லிக் கொடுக்கும் போது, ''அம்மா உனக்குக் கிடைத்த பொம்மை இல்லமா எனக்குக் கிடைத்த பொம்மைமா'' என்று சொன்னாள். நானும் விடாமல் ''உனக்கு தான்டா செல்லம், ஆனா நான் சொல்லும்போது எனக்குக் கிடைத்த என்று தான் சொல்லணும் என்று கூறினாலும் ஒப்புக்கொள்ளவேயில்லை. கடைசியில் ''ப்ரியாவுக்குக் கிடைத்த பொம்மை போல்'' என்று சொன்னவுடன்தான் என்னை விட்டாள் என்றால் பாருங்களேன்!

- எஸ்.உமாமகேஸ்வரி,
மறைமலைநகர்

வியந்து சிரித்தோம்.

- புஷ்பா நரசிம்மன்,
சென்னை-100

வீட்டில் 'மாங்கல்ய பூஜை' செய்தோம். பூஜையின் இறுதியில் ஒவ்வொருவராக வணங்கி எழுந்து, மாங்கல்யத்துக்கு மஞ்சள், குங்குமம் வைத்துக் கண்ணில் ஒற்றிக் கும்பிட்டோம். இதையெல்லாம் பார்த்துக்கொண்டிருந்த என் இரண்டரை வயது மகள், அவளும் அதேபோல தன் செயினில் இருந்த டாலருக்கு மஞ்சள், குங்குமம் வைத்து கண்ணில் ஒற்றிக்கொள்ள, நாங்கள் அனைவரும் சிரித்த சிரிப்பை இப்போது நினைத்



எடை குறைந்து உடல்வாகு சீராகும், அழகு கூடும்!



ரிஷிதா →

'ஸ்லிம் அண்ட் கேர்' நிறுவனர் ரிஷிதா தினமும் பலவித கேள்விகளை சந்திக்கிறார். அந்தக் கேள்விகளும், ரிஷிதாவின் பதில்களும் உங்களுக்கும் பயனளிக்கலாம்.

◆ **தொடர்ந்து சரியாகத் தூக்கம் இல்லாததாலும் மனச் சோர்வாலும் என் கண்ணுக்குக் கீழே நிறையக் கருவளையங்கள் வந்திருக்கு. இதெல்லாம் நிரந்தரமாகப் போயிடுமா?**

ரிஷிதா - இதற்காகவே ஒரு கோர்ஸ் தொடங்கியிருக்கோம். பத்து செஷன்களிலேயே உங்க கண் கருவளையங்கள் மறைந்துவிடும். சொல்லப்போனால் மூன்றிலிருந்து நான்கு வகுப்புகளிலேயே விளைவுகள் தெரியத் தொடங்கிடும்.

◆ **என் முகத்தைப் பார்த்தால் உங்களுக்கே சில குறைபாடுகள் தெரியும். அதையெல்லாம் போக்க முடியுமா?**

ரிஷிதா - எங்க ஃபேஸ்லிஃப்டிங் கோர்ஸிலே சேரலாமே. உடனே சரியாயிடும். முகத்திலே இருக்கிற சுருக்கங்கள் மிகவும் குறைந்துவிடும்.

◆ **என்னாலே எவ்வளவு எடையைக் குறைக்க முடியும் மேடம்?**

ரிஷிதா - அது நீங்க தேர்ந்தெடுக்கிற கோர்ஸைப் பொறுத்தது. பதினாலு செஷன் கோர்ஸ் என்றால் அதிகபட்சம் 20 கிலோ எடையைக் கூடக் குறைக்கலாம். 28 செஷன்களிலே சேர்ந்து அதிகபட்சம் முப்பத்தைந்து கிலோ எடையைக் குறைச்சுக்கிட்டவங்களும் உண்டு.

குறைந்த எடை மறுபடியும் வந்து சேராமலிருக்க எளிய ஆலோசனைகளைத் தருகிறோம். எல்லாமே ஈஸியான வழிகள்தான்.

வெளிநாடுகளிலிருந்து இறக்குமதி செய்யப்பட்ட எங்கள் கருவிகள் பக்கவிளைவுகள் எதுவுமில்லாமல் இதமாக இந்த சாதனையை செய்துவிடுகின்றன. எடை குறைவது மட்டுமல்ல, உடம்பில் அதிகப்படி சதை போட்டிருக்கும் பகுதிகளாகப் பார்த்து எங்கள் கருவிகள் எடையைக் குறைப்பதால் உடல் அழகும் அதிகமாகிறது.

◆ உங்க வகுப்புகளிலே சேர்ந்தால் கடுமையான பயிற்சிகள் செய்யணுமா? ஒரு வருடத்துக்கு முன்னாலே ஒரு எடைக் குறைப்பு நிறுவனத்திலே சேர்ந்தேன். கடுமையான டயட், தீவிர உடற்பயிற்சின்னு பிழிஞ்செடுத்துட்டாங்க. எடை ஓரளவு குறைந்தது. ஆனால் கோர்ஸ் முடிந்த சில வாரங்களிலேயே குறைந்த எடை மறுபடியும் சேர்ந்துடுச்சு?

ரிஷிதா - கவலைப்படாதீங்க. எங்க வகுப்புகளிலே கடுமையான உணவுக் கட்டுப்பாடுகள் கிடையாது. உங்கள் உணவுப் பழக்கத்தில் சின்னச் சின்ன மாற்றங்கள் செய்யச் சொல்வேன், அவ்வளவுதான். சமச்சீர் உணவை பரிந்துரைப்பேன். மற்றபடி வாக்கிங் பயிற்சி கூடத் தேவை இல்லை. உங்கள் தினசரி வாழ்க்கையில் சின்னச் சின்ன செயல்பாடுகள் அவ்வளவுதான். குறைந்த எடை மறுபடியும் வந்து சேராமலிருக்க எளிய ஆலோசனைகளைத் தருகிறோம். எல்லாமே ஈஸியான வழிகள்தான். உடலில் சேர்ந்திருக்கிற நச்சுப் பொருள்கள் வியர்வை மூலமாகத்தான் வெளியேறும். இதை சில சின்னச் செயல்கள் மூலமாக தொடர்ந்து சாதிக்க முடியும். அவரவரின் உடலமைப்புக்குத் தகுந்தமாதிரி இந்தச் சின்ன செயல்பாடுகளைத்தான் தொடர்ந்து செய்ய வேண்டியிருக்கும்.

◆ ஆக எங்க உடல் எடை குறைவதோடு புத்துணர்ச்சியும் பெறுகிறதா? கேட்கவே சந்தோஷமாக இருக்கு?

ரிஷிதா - உடல் மட்டுமில்லே, மனதுக்கும் புத்துணர்ச்சி தருகிறோம்.

எடை குறைவது மட்டுமல்ல, உடம்பின் அதிகப்படி சதை போட்டிருக்கும் பகுதிகளாகப் பார்த்து எங்கள் கருவிகள் எடையைக் குறைப்பதால் உடல் அழகும் அதிகமாகிறது.



மனதை உற்சாகமாக வைத்துக் கொண்டு ஆக்கப்பூர்வமாக சிந்திப்பதற்கும் தன்னம்பிக்கையை வளர்த்துக் கொள்ளவும் கூட எங்கள் ஆலோசனைகள் நிறையப் பலனளிக்கும்.

மனதை உற்சாகமாக வைத்துக் கொண்டு ஆக்கப் பூர்வமாக சிந்திப்பதற்கும் தன்னம்பிக்கையை வளர்த்துக் கொள்ளவும் கூட எங்கள் ஆலோசனைகள் நிறையப் பலனளிக்கும்.

◆ எனக்கு அதிக ரத்த அழுத்தம். அதுதான் கொஞ்சம் கவலையா இருக்கு?

ரிஷிதா - அதிக ரத்த அழுத்தம், சர்க்கரைநோய் இப்படி ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொரு பிரச்னை இருக்கலாம். இதையெல்லாம் மனசில் கொண்டு, அவரவர் வயதையும் மனதில் கொண்டு, கொழுப்பைக் குறைக்க என்ன தேவையோ அதற்கான சின்ன மாறுதல்களை ஒவ்வொருவருக்கும் திட்டமிடுவோம்.

◆ உங்கள் மையத்தில் வேறென்ன ஸ்பெஷல்?

ரிஷிதா - இங்கே பெண்களுக்கு மட்டும்தான் அனுமதி. ஆலோசனை தருகிற டாக்டர், டயடீஷியன், பிசியோதெரபிஸ்ட் எல்லோருமே பெண்கள் தான். வாரம் ஏழு நாட்களும் வேலை செய்கிறோம். வெளிநாடுகளுக்கெல்லாம் சென்று பயிற்சி தரும் ஒரு பெண் சைகாலஜிஸ்ட்டும் இருக்கிறார். தவிர எடைக் குறைப்புக்கான கட்டணத்திலேயே தியானம், பிராணாயாமம், யோகா ஆகியவற்றையும் கற்றுத் தருகிறோம்.

தொடர்பு கொள்ள - **ரிஷிதா**

Slim and Caare,
14/56, 1D, 1st Floor,
Hill Crest Apts.,
Venkatanarayana Rd,
T.Nagar, Chennai - 17.
Ph: (044) 2433 2838
94444 13224

சங்கீத ஆஞ்சநேயர்!

டிசம்பர் மாதம் சங்கீத சீசன் களை கட்டும். இதே மாதத்தின் இறுதியில் ஸ்ரீ ஹனுமத் ஜயந்தியும் வருகிறது. ஸ்ரீ ஆஞ்சநேயர் சங்கீதத்தில் கரை கண்டவர் என்பதற்கும் 'குண்டக்கிரியா' என்ற ராகம் முதன் முதலில் ஆஞ்சநேயரால்தான் இசைக்கப்பட்டது என்பதற்கும் ஒரு புராணக் கதை உண்டு.

ஒரு முறை நாரத முனிவர் ஆஞ்சநேயரின் இசையைக் கேட்க விரும்பி, தமது 'மஹதி' என்ற வீணையை அவரிடம் கொடுத்து இசைக்க வேண்டினார். ஆஞ்சநேயருக்கு எதிரே ஒரு கற்பாறையில் நாரதர் அமர்ந்துகொள்ள, ஆஞ்சநேயரும் 'குண்டக்கிரியா' என்ற ராகத்தை வீணையில் மீட்டினார். ஆஞ்சநேயர் இசைக்க இசைக்க, நாரதர் அமர்ந்திருந்த கற்பாறை இளகி உருக ஆரம்பித்தது. நாரதர் எழுந்து நின்றதும், ஆஞ்சநேயர் வீணையை நாரதர் அமர்ந்திருந்த உருகிய கற்பாறை மீது வைத்து விட்டார். வீணை இசை தடைப்பட்டு நின்றதால் உருகிய பாறை மீண்டும் கல்லாகி இறுகி விட, வீணை அதில் சிக்கிக் கொண்டது.

நாரதர் தம் வீணையை எடுத்துத் தருமாறு ஆஞ்சநேயரிடம் வேண்டிக் கொள்ள, ஆஞ்சநேயரும் மீண்டும் அதே ராகத்தில் பாடி, கற்பாறையை மீண்டும் உருக வைத்து, நாரதரின் வீணையை அவரிடம் திருப்பித் தந்தார். நாரதர், ஆஞ்சநேயரின் இசைத் திறமையை வியந்து பாராட்டிவிட்டுச் சென்றார். 'குண்டக்கிரியா' என்ற ராகம், மேளகர்த்தா ராகமான 'மாயா மாளவ கௌளை' என்ற ராகத்தின் ஜன்ய ராகமாகும்.

எங்கெல்லாம் ஸ்ரீ ராமபிரானின் மகிமை இசைக்கப்படுகிறதோ அங்கெல்லாம் ஆஞ்சநேயரும் கண்டிப்பாக அமர்ந்திருந்து கேட்டு நமக்கு அனுக்கிரஹம் செய்வார் என்பது நம்பிக்கை!

- லதா சுந்தரராஜன்,
கல்பாக்கம்



செருவாட்டுக் காசு!

டவுனுக்குப் போற ஒன்பது மணி பஸ்ஸுல, டிக்கெட்டை வாங்கிக்கிட்டு ஏறி உட்கார்ந்தான் சின்ராசு. கண்ணை மூடிக்கிட்டு சாய்ஞ்சு உட்கார்ந்தும், தூக்கம் வரலை.



வரவேற்பு வீட்டுல கொஞ்ச நேரத்துக்கு முந்தி சாப்புட்ட சாப்பாடு வயித்தைத் தொந்தரவு செஞ்சுது. இந்த மாதிரி விருந்து சாப்பாடுன்னா அவன் ஆத்தா ஒடனே செரிமானத்துக்கு சீரகத் தண்ணி போட்டுக் கொடுப்பா. அடுத்த அரைமணியில மறுபடி பசிக்க ஆரம்பிச்சிடும். ஆத்தா குருவம்மாவோட நெனப்பு வந்ததும் நெஞ்சு வலிச்சுது.

அவனுக்கு நெனவு தெரிஞ்ச நாள்லேர்ந்து, ஆத்தாவை நல்ல புடைவை கட்டி பார்த்தது இல்ல. காதுல, கழுத்துல ஒரு குந்துமணி தங்கம் கெடையாது. அப்பனில்லாத ஒத்தப் புள்ளைய நெஞ்சில வெச்சுத்தான் வளர்த்தா. கஷ்டமான வேலைக்குக் கூட அனுப்பாம, டவுன்ல மளிகைக் கடைக்கு கணக்கு எழுத அனுப்பினா, மளிகைக் கடையில இவன் கணக்கெழுதற சாமர்த்தியத்தோட, வர்றவங்ககிட்ட வியாபாரம் பண்ணுற நேர்த்தியையும் பார்த்த முதலாளி வேதாசலம், இவன் தன்னோட ஒரே பொண்ணு செல்வியையும், கடையையும் நல்லா பார்த்துக்குவான்ற நம்பிக்கையில இவனோட ஆத்தாகிட்ட வந்து பேசினாரு.

நாலு வூட்ல பத்துப் பாத்திரம் தேய்க்கற குருவம்மா, மவன் பெரிய மளிகைக்



சாருமதி பாஸ்கரன்

கடை முதலாளி பொண்ணைக் கட்டிக்கப் போறான்ற சந்தோஷத்துல சம்மதிச்சா. கல்யாணம் முடிஞ்சவுடனே, ''டவுன்ல அவ்ளோ பெரிய வூட்ல சின்ராசுவுக்கு எடமா இல்லை. எதுக்கு வீணா அலையணும்''னு மெதுவா வலையை விரிச்சாரு வேதாசலம்.

சின்ராசு மறுத்தும், அவனைப் பிடிவாதமா டவுனுக்கு அனுப்பி வெச்சுட்டா குருவம்மா. ஆரம்பத்துல வாரம் ஒரு தடவையாவது வந்து ஆத்தாவைப் பார்த்துட்டுப் போன சின்ராசு, நாளடைவுல பெண்சாதியோட கோவத்துக்கும், மாமனாரோட சாடைப் பேச்சுக்கும் பயந்துக்கிட்டு ஆத்தாவப் பார்க்க வர்றத கொறச்சுக்கிட்டான்.

ஜெயஸ்ரீ ராஜ் நினைவுச் சிறுகதைப் போட்டி ரூ.2000 பரிசுக் கதை-1

கடைசியா ஆத்தா, டவுனுக்கு அவன் வூட்டுக்கு வந்தது அவனோட முதல் குழந்தைக்குப் பேரு வெச்ச அன்னிக்குத்தான். ஆத்தாவை அழைச்சிட்டு வரச்சொல்லி கடையிலேருந்து ஆள் அனுப்பி வெச்சிருந்தான். மெல்லிசு பட்டிலே ஒரு புடைவை வாங்கி, குருவம்மாவைக் கட்டிக்கச் சொன்னான். குருவம்மா, அக்கம் பக்கத்துல ஒரு மூவாயிரம் கடன் வாங்கிக் கொண்டு போயி சின்ராசு கையில கொடுத்து, ''என்ன வாங்குறதுன்னே தெரியலே. அதான் பணமா கொண்டாந்துட்டேன்''ன்னு சொல்லி முடிக்கறப்போ, வேகமாக கதவைத் தொறந்துக்கிட்டு உள்ளே வந்தாள் செல்வி.

''என்னங்க, அப்பாரு நேத்து ராத்திரி கடை கட்டிட்டு கல்லாவுல இருந்த பணத்தை பீரோவுல வெச்சிருந்திருக்காரு. அதுல சொளையா மூவாயிரம் கொறையுதாம். எல்லா எடத்துலேயும் தேடியாச்சு''ன்னு சொல்லி நிறுத்தினவள்,

குருவம்மா கையில கத்தையாயிருந்த பணத்தை அவசரமாகப் பிடுங்கி எண்ணிப் பார்த்தாள்.

''ஓ! கதை இப்பிடிப் போகுதோ? எங்கப்பாரு ஓங்கள நம்பி கல்லாவ உட்டுட்டு வராரு. ஆனா, நீங்க இப்படிக் கத்தை கத்தையாய் எடுத்து ஒங்காத்தாகிட்ட கொடுக்கறீங்களா?''ன்னு கத்தினாள்.

''ஐயோ! இது எங்காத்தா நம்ம புள்ளைக்கு வெச்சுக் கொடுக்கக் கொண்டாந்த பணம்''ன்னு சொன்ன சின்ராசுவின் பேச்சோ,

''நா எங்க ஊர்ல இருந்து வாங்கியாந்தது'' என்ற குருவம்மாளின் மறுப்போ அங்கே எடுபடவில்லை.

மளிகைக் கடையில அரிசி மூட்டை வாங்க நேத்து சாயங்காலம் மூவாயிரம் பணத்தை தனியா எடுத்து வச்சது திடீர்னு ஞாபகத்துக்கு வந்து, செல்வி கிட்ட சொல்ல வந்த வேதாசலம், அங்கு நடந்ததைப் பார்த்துட்டு, அப்படியாவது இந்த உறவு உட்டுப் போகட்டுமேன்னு எதுவும் சொல்லாம நழுவிப் போனார்.

சின்ராசு அதிர்ச்சியில வாயடைச்சுப் போயி நின்னான். உறவுக்காரங்க மத்தியில அவமானப்பட்டு, கூனிக் குறுகி நின்ன குருவம்மா, அன்னிக்கு அந்த வூட்டை வுட்டுப் போனவதான். அதுக்குப் பொறவு அந்த வாசற்படியை மிதிக்கவேயில்லை.

கௌரவமான தன் குடும்பத்துக்கு, குருவம்மாவால் பெரிய தலைகுனிவுன்னு புலம்பின செல்வி, இனிமே சின்ராசு அவன் ஆத்தாவை போயி பார்க்கவோ, பணம் அனுப்பவோ கூடாதுன்னு உத்தரவு போட்டாள். மீறினால் தன்னையும் குழந்தையையும் உயிரோட பார்க்க முடியாதுன்னு மிரட்டினாள். அவனை ஆள் வைத்து கண்காணித்தாள். கிட்டத்தட்ட அடிமை வாழ்க்கை வாழ்ந்துக்கிட்டிருந்த கோழை சின்ராசு, மீற முடியாம செயலற்றுப் போனான். இப்படியே ஒரு வருஷம் போச்சுது.

குருவம்மாவை கேவலப்படுத்திய பாவமோ, என்னவோ, மறு வருஷமே வேதாசலத்தோட மளிகைக் கடைக்குப் பக்கத்துல, பெரிய சூப்பர் மார்க்கெட் ஒண்ணு திறந்தாங்க. பொட்டலத்துல வாங்குனவங்க, பாக்கெட்டுல கிடைச்ச பொருளுக்கு அங்கே போக, மளிகைக் கடை பெரிய அளவுல அடிவாங்கி நஷ்டத்துல ஓடிச்சு. அதிர்ச்சியில படுத்த மாமனாரு, உசிரு போறப்ப அந்த மூவாயிரம் தன்னோட தப்புதான்னு உண்மையை சொல்லிட்டு செத்தாரு.

குழந்தைகள் ஒண்ணுக்கு ரெண்டான நிலையில சாப்பாட்டுக்கே கஷ்டப்பட்ட சின்ராசு, குற்ற உணர்ச்சியில குருவம்மாவோட

ஆஹா 50!

வீட்டின் மொட்டை மாடியில் காய்கறி தோட்டம் அமைக்கும் பொழுது, காய்கறிகளைவிட கீரை வகைகளுக்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுத்து அமைத்தால், அதிகம் வேர் பிடிக்காமலும் ஃப்ரெஷ்ஷாகவும் அதிக தண்ணீர் செலவு இல்லாமலும் இருக்கும்.

- சுப.ஸ்ரீஅமரஜோதி, பூனாம்பாளையம்



மூஞ்சியில முழிக்க சக்தியில்லாம மூணு வருஷத்தை ஓட்டிட்டான்.

இன்னிக்கு, செல்வியோட பெரியப்பா பொண்ணோட வரவேற்புக்குப் போயிட்டு, இப்ப டவுனுக்கு அவன் வீட்டுக்குப் போய்க்கிட்டிருக்கான். சின்னக் குழந்தைக்கு உடம்பு சரியில்லாததால செல்வி வரலை.

பஸ்ஸோட திடீர் பிரேக்குல பழைய நெனைவெல்லாம் அறுபட்டுப் போச்சு.

பஸ்ஸில் ஏதோ ரிப்பேருன்னும், சரிசெய்ய நேரமாகும்னு சொல்லவே பஸ்ஸில இருந்தவங்கெல்லாம் கீழே இறங்குனாங்க. சின்ராசு மட்டும் கண்ணை மூடிக்கிட்டு பஸ்ஸிலேயே உட்கார்ந்திருந்தான்.

மெக்கானிக் கடை ஏதாவது இருக்குமான்னு பார்க்கப் போன டிரைவர், கொஞ்ச நேரங் கழிச்சு திட்டிக்கிட்டே திரும்ப வந்தாரு.

''ஊரு பேருக்கு ஒண்ணும் கொறைச்சலில்ல. சோலைவனமாம். பாலைவனமாட்டமில்ல இருக்கு.''

கண்களை மூடிக்கிட்டிருந்த சின்ராசுவுக்கு தூக்கிவாரிப் போட்டது.

''என்னது! சோலைவனமா?''

அந்தப் பேரு தந்த அதிர்ச்சி, அவனையுமறியாமல் பஸ்ஸை விட்டு கீழே இறக்கியது.

''என்ன டிரைவர்! பஸ் சோலைவனம் வழியாவா போவுது?''

''ஆமா சார்! வழக்கமா போற வழியிலதான் பாலம் உடைஞ்சிருக்கே. நாலு நாளா பஸ் இப்படி சுத்திதானே டவுனுக்குப் போவுது''ன்னாரு டிரைவர்.



ஆஹா 50!

பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளை முடிந்தவரை எல்லா விசேஷங்களுக்கும் கூட்டிச் சென்று அங்கிருப்பவர்களை நம்ம அக்கா, நம்ம பாட்டி, நம்ம அண்ணன், தம்பி என்று அறிமுகப் படுத்தி, அவர்களிடம் நன்றாகப் பேச சொல்லவும். அப்போதுதான் குழந்தைகளின் கூச்ச சுபாவமும், பயமும் மாறும்.

– டி.கௌரி துரைசாமி, தேனி

சின்ராசு நிமிர்ந்து பார்த்தான். சோலைவனம் போர்டு தெருவிளக்கு வெளிச்சத்துல மங்கலாத் தெரிஞ்சுது. அவனையறியாம அவன் கால்கள் அவனோட வீட்டை நோக்கி நடந்துச்சு. பத்து மணிக்கெல்லாம் ஊரே தூக்கத்துல மூழ்கியிருந்துச்சு.

சின்ராசுவோட வீடு இடிஞ்சு விழற நிலையிலிருந்தது. நிலா வெளிச்சத்துல தெரிஞ்சது. வீட்டுக்குள்ளேயிருந்து மங்கின விளக்கு வெளிச்சம் வந்துச்சு. சின்ராசு கதவை விரலால விட்டு விட்டு ரெண்டு தடவை தட்டினான்.

அடுத்த வினாடி, உள்ளேயிருந்து,

''ஆரு சின்ராசுவா! என் மவன் வந்திருக்கானா?'' குருவம்மாவோட நடுங்கிய குரல் கேட்டதும், வெளியில நின்ன சின்ராசு ஆடிப் போனான்.

'ஆத்தான்னு ஒரு வார்த்தை கூட கூப்பிடலையே! எப்படி கண்டுபிடிச்சா என்னை?'ன்னு மனசு அழுதுச்சு.

''சொன்னா கேளு குருவம்மா, சும்மா தூக்கத்துல

பினாத்தாதே. ஒன்ர மவனாவது வர்ற தாவது!''ன்னு உள்ளே குரல் கேட்டுச்சு.

''இல்லடி இல்ல, இது என்ர மவன் கதவை தட்டற ஓசைதான். அவனோட ஒவ்வொரு அசைவும் எனக்கு மனப் பாடமாச்சே''ன்னு குருவம்மா சொன்னது கேட்டது.

திறந்த கதவுக்கு முன்னாடி சின்ராசு நின்னான்.

''என் ராசா வந்துட்டியா?''ன்னு சொல்லி திருஷ்டி நெட்டி முறிச்சபடி அவன் கையைப் புடிச்சி உள்ளார அழைச்சிட்டுப் போனாள். பக்கத்து வீட்டுக்காரி நாசூக்காக உள்ளேயிருந்து ஒதுங்கி வெளியே போனாள்.

சின்ராசுவை கயிற்றுக் கட்டில்ல உட்கார்த்தி வெச்ச குருவம்மா, மூச்சு விடாம பேச ஆரம்பிச்சா.

''என்னய்யா சாப்புடற? சொல்லி விட்டிருந்தா வாய்க்கு ருசியா சமைச்சு வெச்சிருப்பேனே''ன்னு தவித்தவள், பானையிலிருந்த மோரை ஒரு அலுமினியத் தம்ளரில் சரித்துக் கொண்டாந்து கொடுத்தாள்.

''இப்படி துரும்பா எளச்சிப் போயிட்டியே? செல்வி நல்லா இருக்காளா? ஒனக்கு இன்னொரு புள்ள பொறந்திருக்குதாமே. ஒம் மாமனாரு தான் பாவம் போயிச் சேர்ந்துட்டாரு. மளிகைக் கடை நஷ்டத்துல ஓடறதா பேசிக்கறாங்களே. ஒனக்கு ரொம்பக் கஷ்டமாயிருக்கா ராசா? எப்படிய்யா சமாளிக்கறே?''ன்னு கேட்டவள்,

''நாளைக்கி திங்கட்கிழமையாச்சே. விடிஞ்சா கடை தொறக்கணுமே. அப்படின்னா ராவோட ராவா கிளம்பிடுவியா?''ன்னு பதைத்துப் போனாள்.

''ஒரு நிமிஷம் இதோ வரேன் இரு''ன்னு உள்ளே போன குருவம்மா, பரண் மேலேயிருந்த பழைய டிரங்க் பெட்டியைத் தொறந்து, உள்ளேயிருந்த சுருக்குப் பையை எடுத்தாள்.

''ரெண்டு வருஷமா ஒனக்குத் தொழில்ல நஷ்டமின்னு கேள்விப்பட்ட நாள்லேருந்து எனக்கு தூக்கமேயில்லைய்யா. ரெண்டு புள்ளைங்கள வெச்சுக்கிட்டு, நீ என்ன பாடுபடுறியோன்னு, கொஞ்சம் கொஞ்சமா காசு சேர்த்தேன். இந்தாய்யா இதைப் புடி''ன்னு சொல்லி, சின்ராசுவோட ரெண்டு கையையும் விரிச்சு, அதுல அந்த சுருக்குப் பையை வெச்சப்போ, கனத்தது கை மட்டுமில்ல. சின்ராசுவோட மனசுந்தான்!

●



இப்போதெல்லாம், கோயில்களில், பிரகாரம் சுற்றி வரும்போது, சிலர், பாயசம், காய்ச்சிய பால், கொழுக்கட்டை என தருகின்றனர். அவற்றை வாங்கிக்கொண்டு, உங்கள் பிரார்த்தனை நிறைவேற கடவுள் அருள் புரிவார் என்றோ, உங்கள் வேண்டுதல் பலிக்க வாழ்த்துக்கள் என்றோ நான் கூறுவது வழக்கம். இதைக் கேட்டவுடன், அவர்கள் முகத்தில் 1000 வாட் பல்ப் வெளிச்சமே தோன்றும்.

வார்த்தைகளால் நம் கனிவைக் காட்டலாமே!

- சீனு.சந்திரா, சென்னை - 4

"என்னதான் செய்தாலும் உடல் கலகலப்பாக இல்லையே! ஏதாவது ஒரு பிரச்னை. உடல் உபாதை துரத்திக்கொண்டே இருக்கிறதே என்று எண்ணுபவரா நீங்கள்? இதோ உங்களுக்காகத் தான் இந்தக் கட்டுரை. இதன்படி கவனமாகப் பின்பற்றினால் உங்கள் நோய் நொடிகளுக்கு டாட்டா... பை... பை... சொல்லிவிடலாம்" என்கிறது சீன மருத்துவம்.





ஆரோக்கியத்திற்கு

சீன மருத்துவம் நோயின்றி ஆரோக்கிய வாழ்க்கை நடத்த சில நல்ல விஷயங்களைப் பின்பற்றச் சொல்லித் தருகிறது. நம் உடலில் பிராண சக்தியின் ஓட்டம் எல்லா நேரங்களிலும் இடையறாது இருக்கிறது அல்லவா? அதிலும் குறிப்பிட்ட இரண்டு மணி நேரத்துக்கு குறிப்பிட்ட உறுப்பில் பிராண சக்தியின் ஓட்டம் அதிகபட்சமாக இருக்கிறது. அந்த நேரங்களில் அந்த உறுப்பின் செயல் திறனும் அதிகபட்சமாக இருக்கிறது. இதைப் பின்பற்றி நமது பழக்க வழக்கங்களை சற்றே மாற்றிக்கொண்டு செயல்படத் துவங்கினால், நமது ஆரோக்கியம் நிச்சயமாக மேம்படும்.

அதிகாலை 3 மணி முதல் 5 மணி வரை:

இதை பிரம்ம முஹூர்த்த நேரம் என்பார்கள். இது நுரையீரலின் நேரம். இந்த நேரத்தில் சுவாசப் பயிற்சி மேற்கொள்ள வேண்டும். மூச்சை நன்றாகப் பத்து முறை இழுத்து விட்டு சுவாசிக்க வேண்டும். வாகனப் புகை இல்லாத இந்த நேரத்தில், காற்றில் ஓஸோன் அதிக அளவில் இருக்கும். இந்த நேரத்தில் நுரையீரலின் செயல்திறனும் உச்சகட்டமாக இருக்கும். இந்த அதிகாலை வேளையில் சுவாசப்பயிற்சி மேற்கொள்ளத் தவறாதீர்கள். யோகாசன ஆசிரியரிடம் முறைப்படி பிராணாயாமம் கற்று சுவாசப்பயிற்சி மேற்கொண்டால், இன்னும் அதிகப்படி நன்மை.

காலை 5 மணி முதல் 7 மணி வரை:

இது பெருங்குடலின் நேரம். பெருங்குடலின் செயல்திறன் அதாவது சுருங்கி விரியும் தன்மை உச்சகட்டமாக இருக்கும். இந்த நேரத்தில் காலைக் கடன்களை முடித்து விடுவதே நல்லது. அதிகாலை 5 மணிக்கு எழுந்து, அங்கும் இங்கும் நடந்து பாருங்கள். அரை மணி நேரத்திற்குள் வயிறு சுத்தமாகக் காலியாகிவிடும். இதை விடுத்து படுக்கையில் படுத்து எட்டு

மணிவரை புரண்டு கொண்டிருந்தால் மலச்சிக்கலால் அவதிப்படுவது உறுதி. காலை நேரத்தில் வயிறு காலியாகி 'கலகல' என ஆனால்தான், நாள் முழுவதும் உற்சாக மாகச் செயலாற்ற முடியும்.

காலை 7 மணி முதல் 9 மணி வரை:

இந்த நேரம் வயிற்றின் நேரம். இந்த நேரத்தில் என்ன சாப்பிட்டாலும் செரித்து விடும். வயிறு செரிமானக் கோளாறு உள்ள வர்கள், இந்த நேரத்தில் காலை உணவை நல்ல சரிவிகித உணவாக எடுத்துக் கொள்ளும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். ''காலை உணவை அரசன் போல் உண்ண வேண்டும். இரவு உணவைப் பிச்சைக்காரனைப் போல் உண்ண வேண்டும்'' என்பது ஆங்கிலப் பழமொழி. இந்த நேரத்தில் எவ்வளவுக்

ஓர் அட்டவணை!

கெவ்வளவு சத்துள்ள ஆகாரத்தைச் சாப்பிடு கிறோமோ அந்த அளவு உடலில் சத்துப் பொருட்கள் ஒட்டும். ஆரோக்கியம் மேம்படும்.

முற்பகல் 11 மணி முதல் பிற்பகல் 1: மணி வரை - இது இதயத்தின் நேரம். இந்த நேரத்தில் உணர்ச்சிவசப்பட்டுக் கத்துவது, கோபப்படுவது, வியர்க்க வியர்க்க உடற்பயிற்சி செய்வது போன்ற வற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும். இதய நோயாளிகள் இந்த நேரம் அமைதியாக இருந்து விடுவதே நல்லது. வீட்டிலிருக்கும் முதியோர்கள் இந்த நேரத்தில் தியானம் போன்றவற்றில் ஈடுபடலாம். இதயம் ஆரோக்கியமாகச் செயலாற்றும்.

பிற்பகல் 1 மணி முதல் 3 மணி வரை:

இந்த நேரத்தில் மிதமாக உணவை உட்கொண்டு சற்றே ஓய்வெடுத்துக் கொள் வது நல்லது. அலுவலகப் பணிகளில் ஈடு படுவோர் மிதமான பணிகளில் ஈடுபட லாம். இது சிறுகுடலின் நேரம் என்கிறது சீனமருத்துவம்.

மாலை 5 மணி முதல் இரவு 7 மணி வரை:

சிறுநீரகங்களின் நேரம். இதயம் எவ் வளவுக்கெவ்வளவு சீராகச் செயல்பட வேண்டுமோ, அந்த அளவு சிறுநீரகத்தின் செயல்பாடும் அவசியம். பகல்நேரம் முழு வதும் பரபரப்பாக உழன்று கொண்டிருக் கும் நாம், இந்த நேரத்தில் அந்தப் பர பரப்பிலிருந்து விடுபட்டு தியானம் செய்ய, வழிபாடுகள் நடத்த, இறைவனைப் பற்றிச் சிந்திக்க, எதிர்காலத் திட்டங்கள் பற்றிச் சிந்திக்க ஏற்ற நேரம்.

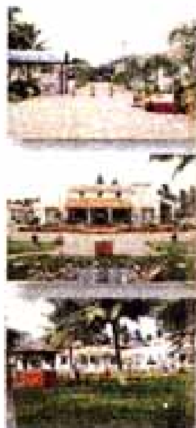
இரவு 1 மணி முதல் அதிகாலை 3 மணிவரை:

இது கல்லீரலின் நேரம். இந்த நேரத்தில் நீங்கள் கண்டிப்பாகத் தூங்கிக்கொண்டிருக்க வேண்டும். தூக்கம் வரவில்லை என்று எழுந்து உட்கார்ந்திருக் கக்கூடாது. உடலில் ஓடும் ரத்தம் முழு வதையும் தன்னிடம் வரவழைத்துச் சுத்தப் படுத்தும் வேலையை கல்லீரல் செய்து கொண்டிருக்கும் நேரம் இது. இந்த நேரத்தில் அதன் செயல்பாட்டில் குறுக்கிட் டால், மறுநாள் முழுவதும் சுறுசுறுப்பில் லாமல் அவதிக்குள்ளாக நேரிடும்.

இந்த அட்டவணைப்படி நம் செயல் பாடுகளைச் சற்றே மாற்றி அமைத்துக் கொண்டால், சீனர்களைப் போல நாமும் நீண்டநாள் ஆரோக்கிய வாழ்வு வாழலாம் அல்லவா!

- கீதா தெய்வசிகாமணி

மனம் விரும்பும் மாற்றத்துடன் மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கைச் சூழல்









ஓர் புதிய வடிவத்தை உருவாக்குவதை கொள்கையாகக் கொண்டு எங்களால் பூர்த்தி செய்யப்பட்ட பணிகள் மூலம், கோவை நகருக்கு ஏராளமான புதிய அடையாளங்களை உருவாக்கியிருக்கிறோம்.

சுற்றுப்புறச்சூழல், அதனைச் சார்ந்த அத்துணைப் பணிகளிலும் எங்களுக்கு உண்டான பொறுப்புணர்வை, எங்களால் உருவாக்கப்பட்டு அதில் வசித்து வருபவர்களும், பிரிட்டிஷ் அறிஞர்களின் கூட்டமைப்புக் குழு மற்றும் ராக் அமைப்பினரும் அங்கீகரித்துள்ளனர்.

ஷ்ருதி எனும் பாரம்பரியம் மிக்க வாழ்க்கை முறையினை அடிப்படையாகக் கொண்டு பல நூற்றாண்டுகளாகக் கட்டப்பட்டு வரும் இல்லங்களைப் போன்றே **ஆர்.வி.எஸ். ஷ்ருதியும்** நிலைத்து நிற்கும் மனச்சாந்தியையும், வசதியாக வாழும் சூழலும் இணைந்த தனி வீடுகள் மற்றும் அடுக்குமாடி குடியிருப்புகளை உங்களுக்கு வழங்குவதில் முன்னணியில் உள்ளது.

ஆர்.வி.எஸ். ஷ்ருதி பாதுகாப்பான சமூக மாற்றம் நன்கு விளங்கும் வகையில் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. **இது சூலூர் அருகாமையில் அமையவுள்ளது.** திருச்சி ரோட்டில் அமையவுள்ள 4 வழிப்பாதை வழியாக விமான நிலையத்திலிருந்து வெகு சுலபமாக 15 நிமிடங்களிலும், இரயில் நிலையத்திலிருந்து 20 நிமிடங்களிலும் சென்றடையும் தூரத்தில் இது அமையவுள்ளது. மேட்டுப்பாளையம், திருப்பூர், பாலக்காடு போன்ற நகரங்களையும், அவிநாசி சாலையையும் நேரடியாக இணைக்கும் மிக முக்கியமான மற்றும் பெரிய சுழல் நகரமாக சூலூர் அமையவுள்ளது.

ஆர்.வி.எஸ். ஷ்ருதி உங்களுக்கு வழங்குகிறது

- 73 தனி வீடுகள் மற்றும் 160 அடுக்குமாடி குடியிருப்புகள் கொண்ட ஒரு சிறிய நகரமைப்பு, அகலமான சாலைகள், சீரான மரங்கள் அமைந்த அவென்யூக்கள், கழிவு நீர் வாய்க்கால்கள், பூங்காக்கள்
- தனி வீடுகள் 2095 முதல் 3140 சதுர அடி பரப்பளவு
- 2/3 படுக்கையறை அடுக்குமாடி குடியிருப்புகள் 1268 முதல் 1923 சதுர அடி பரப்பளவுடன் உறுதியான கட்டமைப்பு
- விளையாட்டு மைதானங்கள், அதிநவீன கிளப் ஹவுஸ்கள், நீச்சல் குளம், வணிக வளாகம், சமுதாயக்கூடம், விருந்தினர் இல்லம்
- சோலார் தெரு விளக்குகள் மற்றும் வாட்டர் ஹீட்டர்கள், நீர் சுத்திகரிப்பு நிலையம், ஒருங்கிணைந்த எரிவாயு மையம், நகரமைப்பு முழுவதும் உடனடி ஜெனரேட்டர் வசதி
- 24 x 7 செக்யூரிட்டி
- தொழில்முறை பராமரிப்பு பணியாளர்கள் மற்றும் நிர்வாக சேவைகள்

சில காலி மனைகளும் விற்பனைக்கு உள்ளது *

*Conditions apply

Avail special scheme & avoid paying interest on home loans*

உவகையான
வாழ்க்கை
உன்னதமான
சூழ்லில்...



www.covaiprop.com

சுரபி, ஆடம்பர வாழ்க்கைக்கு ஒரு முழுமையான அர்த்தம் கொடுக்கும் வகையில் நாங்கள் வழங்கும் மெருகூட்டப்பட்ட வாழ்க்கை முறை. நீர்வளமிக்க கோவைக்கு புதிய அடையாளங்களை உருவாக்குவதில் நாங்கள் மேற்கொண்டுள்ள தொடர் முயற்சியின் மற்றுமொரு சான்று. 3 படுக்கை அறைகளுடன் கூடிய 52 தனி வீடுகளாக கண்ணை கவரும் வகையில் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது.

கோவையின் மையப்பகுதியில் அமைந்துள்ள திருச்சி சாலை வழியாக ரேஸ்கோர்ஸில் இருந்து 500 மீட்டர் மற்றும் ரயில்நிலையத்திலிருந்து 1 கி.மீ. தொலைவிலும், ஆடம்பர மற்றும் வசதியான வாழ்க்கை முறைக்கு சுரபி உங்களை வரவேற்கிறது. அமைதியான சூழலில் பள்ளிகள், கல்லூரிகள், மருத்துவமனைகள், பல்பொருள் அங்காடிகள், உணவு விடுதிகள் மற்றும் வங்கிகளும் அருகாமையில் அமைந்துள்ளது.

கோவையின் பசுமை வளங்களை காக்கும் பணியில் நாங்கள் 2008-ம் ஆண்டு அங்கீகரிக்கப்-பட்டுள்ளோம். பசுமை வளங்களின் மீது மேலான அக்கறை எங்களுக்கு எப்போதும் உண்டு. சுரபியில் இயற்கையான வெளிச்சம், சுத்தமான காற்று, தூய்மையான சூழலில் வசிக்கும் வகையில் வடிவமைக்கப்பட்டிருப்பதால், நாங்கள் எங்கள் தரத்தை நிலைப்படுத்த தவறவில்லை.

மேலான சிறப்பம்சங்கள், தரமான இடுபொருட்களுடன் கூடிய கட்டிட அமைப்பு, ISO 9001:2000 தரச்சான்று ஆகியவை சுரபியை நீங்கள் வசிப்பிடமாகக் கொண்டுள்ளதை பெருமை கொள்ள வைக்கும்.

சுரபிக்கு வருகை தாருங்கள்...
வாழ்க்கை எளிதாவதை உணருங்கள்...

*Conditions apply

COVAI ®
PROPERTY CENTRE (INDIA) PRIVATE LIMITED

727, Damu Nagar, Puliakulam Main Road, Coimbatore - 641 045.
Ph : 91-422-2312367, +91-422-6572625, Fax : +91-422-2312367. Mobile: 98943 17841
E-mail: covaiprop@vsnl.net (or) info@covaiprop.com

An Ex- Serviceman's Enterprise

DTCP Approval No: 31/2007, BL No: 111/08/H1/S, BA No: 115/08/H1/S

Dubai	-	Ketan K Menon	+ 971 504 949837
Muscat	-	Mrs. Kumar	+ 968 99 756949
Chennai	-	Mrs. Gita Ramesh	91 44 24463063

Member - CPDA



ARCHITECT
edifice
pramod balakrishnan
architects and interior designers
Chennai

An ISO 9001 : 2000 certified Company



PREFERRED FINANCIERS



புக்கிங் ஆரம்பம்

Mads/CPC/08

ஆல்பம்




தாத்தா : திருவேங்கிடம்

பாட்டி : கனகா

பேத்தி : நந்திதா

தாத்தா : பி.சுப்பிரமணியம்

பாட்டி : எஸ்.பொன்மணி

பேரன் : ஆர்.அகில்






என் செல்லமே!

தாத்தா : தி.பச்சமுத்து

பாட்டி : சி.விஜயாம்பாள்

பேத்தி : ஜி.எம்.மஞ்சரி

தாத்தா : கருணாமூர்த்தி

பாட்டி : வசந்தி

பேரன் : சஞ்சய்



தாத்தா : ஜி.இராமதாஸ்

பாட்டி : ஆர்.கற்பகம்

பேத்தி : ஜெ.ஆதித்யா





ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்



72, காமராஜ் சாலை, பழைய பெருங்களத்தூர்.
(வழி) தாம்பரம், சென்னை - 63. போன் : 22760612, 22762299
City Office No.7, முதல் மாடி, வேலு தெரு, மேற்கு மாம்பலம்,
(அயோத்யா மண்டபம் அருகில்) சென்னை - 600 033. போன் : 23714942

ஏழை மாணவர்களுக்கு உதவுங்கள்

பேரன்புடையீர், வணக்கம்!

நம் சக்தி பீடத்தின் சார்பில் கடந்த 19 ஆண்டுகளாக நடைபெற்று வரும் "ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண சேவா குருகுலத்தில்" தாய் தந்தையற்ற திக்கற்ற, மற்றும் வறுமை கோட்டின் கீழ் வாழும் 200 மாணவ மாணவிகளும் தங்கி படித்து வருகின்றனர்.

நாள்தோறும் இறைவழிபாடு, கூட்டு பிரார்த்தனை, பகவத்கீதை பாராயணம் ஆகியவைகளுடன் நல்ல கல்வி, காலை மாலை உடற்பயிற்சி ஆகியவைகள் அளிப்பதுடன், உணவு, உடை, தங்குமிடம் ஆகியவைகளும் இலவசமாக வழங்கப்பட்டு, நல்ல முறையில் வளர்ந்து வருகிறார்கள்.

மேலும் பகவான் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணர், சுவாமி விவேகானந்தர், ஆகியோர்களின் உயர்ந்த லட்சியங்கள் போதிக்கப்படுவதுடன், சமுதாய சேவை பயிற்சியும் அளிக்கப்படுகிறது.

இக்குருகுலத்தின் பராமரிப்பு செலவு முழுவதும் நன்கொடையாளர்கள் அளிக்கும் உதவிகள் மூலம் மட்டுமே நடைபெற்று வருகிறது. ஆகவே தாங்கள் இப்புனிதப் பணிக்கு தங்களால் இயன்ற உதவியைச் செய்யும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

• காலை சிற்றுண்டி (200 பேருக்கு)	ரூ. 1,000/-
• மதிய உணவு	ரூ. 2,000/-
• இரவு சிற்றுண்டி	ரூ. 1,000/-
• இனிப்பு மற்றும் பால் வழங்குதல்	ரூ. 1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு ஓராண்டிற்கு கல்வி உதவித்தொகை	ரூ. 1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு பராமரிப்பு செலவு ஓராண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி)	ரூ. 12,000/-
• குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு	ரூ. 2,00,000/-

நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின்படி வருமானவரி விலக்கு உண்டு

மேலும் தங்களின் பிறந்த நாள், திருமண நாள், குழந்தைகளின் பிறந்த நாள், தொழில் /வியாபாரம் தொடங்கிய நாள், மற்றும் இதர பண்டிகை நாட்களான தீபாவளி, பொங்கல், கிறிஸ்துமஸ், ரம்ஜான் போன்றவைகளில் மாணவர்களுக்கு சிறப்பு விருந்து ஒன்றை அளித்து அவர்களுடன் மகிழ்ச்சியைப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம்.

தாங்கள் அளிக்கும் தொகை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்கிறோம். தங்கள் நன்கொடைகளை ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம் என்ற பெயருக்கு Cheque / DD / MO மூலம் அனுப்பி வைக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம். மேலும் எங்களிடமிருந்து ரசீதைப் பெற்றுக் கொள்வது அவசியம்.

இறைவன் தொண்டில்
சுவாமி ஸ்ரீ ஸர்வாத்மானந்தர் நல்லாசியுடன்
நிர்வாகம்.



மத்து கிருஷ்ணா!

'மாதங்களில் நான் மார்கழி' என்கிறான் பகவான் ஸ்ரீ கிருஷ்ணன். ஸ்ரீ கிருஷ்ணனின் ஆலயங்கள், நம் பாரத நாட்டில் பற்பல இடங்களில் அமைந்துள்ளன. தொட்டமளூரில் தவழ்ந்த கிருஷ்ணன், குருவாயூரில் குட்டி கிருஷ்ணன், பற்பல ஆலயங்களில் ராதா ருக்மணி ஸமேத வேணுகோபாலன், திருவல்லிக்கேணியில் ஸ்ரீ ருக்மணி ஸமேத வேங்கட கிருஷ்ணன், மன்னார்குடியில் ஸ்ரீ ராஜ கோபாலன், ஸ்ரீ குரு க்ஷேத்திரத்திலே கீதோபதேச கிருஷ்ணன், உடுப்பியில் மத்துகிருஷ்ணன் என எத்தனை கிருஷ்ணனின் ஆலயங்கள்! எழுதிக் கொண்டே போகலாம். உடுப்பி கிருஷ்ணனை தரிசித்து மகிழ்ந்து, அவன் அருள் பெறுவோமா?

உடுப்பி ஸ்ரீகிருஷ்ணன் ஆலயம்

மைசூர் மாநிலத்திலே உள்ள மங்களூரிலிருந்து, சுமார் இரண்டு மணி நேர பஸ் பிரயாணத்திலே உடுப்பியை அடையலாம். ஒரு முறை, வணிகர்கள் சிலர் கடல் பிரயாணம் செய்த

* ஜன்னல் தரிசனம்

சமயம், உடுப்பியருகே வரும் போது, பெரிய சூறாவளி ஏற்பட்டுக் கப்பல் தத்தளித்தது. த்வைத மதத்தை ஸ்தபித்த ஸ்ரீ மத்வாச்சாரியார் என்ற மகான், இந்த சூறாவளியைத் தடுத்து, கப்பலையும், அதில் உள்ளவர்களையும் காப் பாற்றிவிட்டார். நன்றிக்



உடுப்பி ஆலய அமைப்பு

உடுப்பி கிருஷ்ணன் ஆலயம், மிகவும் அற்புதமான ஆலயம். உள்ளே நுழைந்தால், தண்ணீரால் நம் பாதம் சுத்தமடைகிறது. ஸ்ரீகருடன்,

மார்கழி ஸ்பெஷல்



* ரதோத்ஸவம்

முத்து கிருஷ்ணா!

கடனாக, அவர்கள் அளித்த சந்தனக் கூடினைப் பெற்றுக்கொண்டார். சந்தனத்தின் உள்ளே, அழகிய பாலகிருஷ்ணனின் விக்ரகம் இருந்தது. விஸ்வகர்மாவினால் செய்யப்பட்ட சாளக் கிராம சிலையாகும் இது. ஒரு சங்கராந்தியில், இந்த கோபிசந்தனத்திலிருந்து வெளிப்பட்ட ஸ்ரீ பாலகிருஷ்ணனை உடுப்பியில் பிரதிஷ்டை செய்து, நித்ய பூஜைகள் செய்து, பெரிய ஆலயத்தையும் நிர் மாணித்ததாக வரலாறு.

ஸ்ரீ ஆஞ்சனேயர்களிடம் உத்தரவு பெற்ற பின்னரே கண்ணனைத் தரிசிக்கலாம். குட்டி கிருஷ்ணன், கையில் மத்து, தலையில் கிரீடம், இடையில் ஆபரணம், காலில் சலங்கை என்ற அலங்காரத்தில் அற்புத தரிசனம் தருகின்றார். ஆலயச் சுவர்களில், கண்ணனின் வாழ்க்கை வரலாற்றுச் சித்திரங்களைத் தரிசித்து மகிழலாம்.

ஜன்னல் தரிசனம்

ஜகந்நாதனான இந்த பாலகிருஷ்ணனை

ஜன்னல் மூலமாகத்தான் தரிசிக்கலாம். கனகதாசர் என்ற ஒரு பக்தர், பிரதி தினமும், இந்த ஆலயத்தைச் சுற்றிச் சுற்றி வரு வாராம். ஆனால் அவர், ஆலயத்தின் உள்ளே அனுமதிக்கப்படுவதில்லை. மிகவும் நொந்து போவாராம். பார்த்தார் கிருஷ்ணர். ஒரு நாள், கனகதாசரின் இசையைக் கேட்டபடி ஸ்ரீ குட்டி கிருஷ்ணன் திரும்ப, சுவரில் பெரிய வெடிப்பு ஏற்பட்டு, சுவர் உடைந்து விழ, கனகதாசர் கண்ணனைத் தரிசித்து மகிழ்ந்து, கண்ணனுடன் ஐக்கியமானார். எனவே, மற்ற எல்லாருமே, அந்த சுவரில் பதிக்கப்பட்ட ஜன்னல் வழியாகத்தான் தரிசனம் செய்ய



* மூலவருக்கு ஆரத்தி

வேண்டும் என்ற ஐதிகம் ஏற்பட்டு, இன்று வரை கடைப்பிடிக்கப்படுகிறது.

உடுப்பி கிருஷ்ணனுக்கு உத்தம பூஜைகள்

இந்த உடுப்பி கிருஷ்ணன், பளபள என்று கறுப்பாக, அழகாக, கார்முகில் வண்ணனாக ஆபரணங்களில் ஜொலிக்கும் அழகைக் காணக் கண் கோடி வேண்டும். அதிலும், பணம் கட்டினால், வைர ஆபரணங்கள் சாற்றும் ஸேவையும் உள்ளதாகும். அப்பப்பா... 'தகதக' என்ற வைரத்தின் ஒளியும், பாலகிருஷ்ணனின் ஒளியும் இணைந்து, நம் அஞ்ஞான இருளைக் கண்டிப்பாக அகற்றி விடுகின்றன. ஒவ்வொரு தினமும் 14 வகை பூஜைகள் நடக்கின்றன. அதிகாலை நான்கு மணிக்கு நிர்மால்ய தரிசனம், உஷத்கால பூஜை, பசு பூஜை, அட்சயபாத்திர கரன்டி பூஜை என இரவு வரை பூஜைகள்தான். மாலையில் எல்லா விளக்குகளும் ஏற்றப்பட்டு, ஜகஜ்ஜோதியாகப் பிரகாசிக்கிறார் குட்டிகிருஷ்ணன். அப்போது, மடாதிபதி வந்து, கிருஷ்ணனுக்கு சாமரம் வீசி, அவல், தேங்காய் போன்றவை நிவேதனம் செய்கிறார். பின்பு, ஸ்ரீ விஷ்ணு ஸஹஸ்ரநாம பூஜை, துளஸி பூஜை, தொட்டில் பூஜை, பின்பு ஏகாந்த சேவை. மிக மிக நன்றாக, பொறுமையாக, பிரமாதமாக பூஜைகள் நடப்பதைப் பார்த்தால், மனம் மகிழ்ச்சி அடையும்.

உற்சவங்கள்

நவராத்திரி, ஸங்கராந்தியில் உற்சவங்கள் நடைபெறுகின்றன. வெள்ளி ரதம், தங்க ரதம், கருட ரதம், தங்கப்பல்லக்கு என கிருஷ்ணன் பவனி வருகிற காட்சி அற்புதம். உறியடி உற்சவம் நடைபெறுகிறது. பஞ்சாம்ருத அபிஷேகம், தங்க நாணய அபிஷேகம் விசேஷம்.

அன்னதானம்

உடுப்பியில், தினமும் சுமார் பத்தாயிரம் பேருக்கு அன்னதானம் நடக்கிறது. வாழை இலையில், விதவிதமாக இனிப்புக்கள், பாயஸ வகைகள் என அன்புடன் பரிமாறுகிறார்கள். பக்தர்களின் பசியைப் போக்குவதில் வல்லவன் இந்தக் கிருஷ்ணன்.

- வைஷ்ணவி,
சென்னை - 34

குக்கரி க்வீன்!

மிக்ஸ் அண்ட் மேட்ச் சமையல் போட்டி முடிவுகள்!

கண்டிப்பாகப் பயன்படுத்த வேண்டிய பொருட்கள் : பூண்டு + தக்காளி





ரூ.250/- பரிசு பெறும் ரெஸிபிகள்!

தால் பன்ஜாரி

ராஜஸ்தானின் மகாராஜாக்கள் வேட்டையாடி முடித்தவுடன் சாப்பிடும் விருந்தின் மெயின் ஸைட்டிஷ் இது. இந்தக் காரசாரமான தாலை, பல மணி நேரம் கொதிக்கவைத்துப் பரிமாறினால் சுவை சூப்பராக இருக்கும். ஆனால், நாம் குறைந்தது ஒரு மணி நேரமாவது சின்ன தீயில் அடுப்பில் வைத்தால் போதும்.

தேவையான பொருட்கள்:

உடைத்த கறுப்பு உளுந்து - 1 கப்
கடலைப் பருப்பு - ½ கப்
மஞ்சள் பொடி -¼ ஸ்பூன்
அரிந்த பெரிய வெங்காயம் - 1 கப்
லவங்கம் - 3
பட்டை - 1 துண்டு
சிவப்பு மிளகாய் - 2
இஞ்சி, பூண்டு விழுது - 2 ஸ்பூன்
பொடியாக நறுக்கிய பச்சை மிளகாய் - 1 ஸ்பூன்
மிளகாய்த்தூள் - 1 ஸ்பூன்
நெய் - 2 ஸ்பூன்
உப்பு - தேவைக்கு
அலங்கரிக்க - பொடியாக நறுக்கிய

குக்கரி க்வீன் போட்டிக்கு வந்து குவிந்த சமையல் குறிப்புகளைப் பொறுமையாக அலசி, சிறந்தவற்றைத் தேர்ந்தெடுத்துத் தந்த திருமதி.பாக்ய லட்சுமிக்கு நன்றி!



கொத்தமல்லித்தழை

செய்முறை: உளுந்தையும் கடலைப் பருப்பையும் நன்கு கழுவி சுத்தம் செய்து, மஞ்சள் பொடி மற்றும் உப்பைச் சேர்த்து பிரஷர் குக்கரில் நன்கு வேக வைக்கவும். பின்னர் ஒரு கடாயில் நெய் விட்டு, காய்ந் தவுடன், வெங்காயம், பட்டை, லவங்கம், சிவப்பு மிளகாய் சேர்த்து, வெங்காயம் நிறம் மாறும் வரை வதக்கவும். அதில் இஞ்சி- பூண்டு விழுது, மிளகாய்த்தூள், நறுக்கிய பச்சை மிளகாய் சேர்த்து மேலும் இரண்டு மூன்று நிமிடங்களுக்கு வதக் கவும். இந்தக் கலவையை வெந்த பருப் புடன் சேர்த்து குறைந்தது ஐந்து நிமிடமா வது வதக்கவும். இந்தக் காரசார தாலின் மேல் கொத்தமல்லித்தழை மற்றும் இஞ்சித்துண்டுகள் தூவி அலங்கரித்துப் பரிமாறவும்.

- மித்ரா முரளிதரன்,
நவி மும்பை

பூண்டு தக்காளி 6 in 1 கிரேவி

தேவையான பொருட்கள்:

நல்ல சிவந்த நாட்டுத் தக்காளி - ¼ கிலோ
பச்சை மிளகாய் - 4
பூண்டு பொடியாக நறுக்கியது - 5 ஸ்பூன் (10 பல்)
தேங்காய்த் துருவல் - 5 ஸ்பூன்
நல்லெண்ணெய் - 6 தேக்கரண்டி
இஞ்சி - 1 ஸ்பூன்
முந்திரிப் பருப்பு - 6
கசகசா - 1 தேக்கரண்டி
உப்பு, மஞ்சள் தூள் - தேவைக்கு
வெல்லம் - ½ ஸ்பூன்
கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு - தாளிக்க
கறிவேப்பிலை, மல்லி - அலங்கரிக்க

செய்முறை: தக்காளிப் பழத்தைக் கழுவி கொஞ்சம் தண்ணீர்விட்டு வேக விடவும். நன்றாக வெந்ததும் தோலை உரித்து விட்டு கசகசா, முந்திரிப் பருப்பு, தேங்காய், இஞ்சி, பூண்டு, உப்பு, பச்சை மிளகாய் இவற்றுடன் உரித்த தக்காளியை யும் சேர்த்து நன்றாக அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பின் வாணலியில் 6 தேக் கரண்டி எண்ணெய்விட்டு, கடுகு, உளுத்



தம்பருப்பு தாளித்து அரைத்த கிரேவியை விட்டு, கொதிக்க விடவும். எண்ணெய் பிரிந்ததும் கறிவேப்பிலை, மல்லியை மேலே தூவவும். (சப்பாத்தி, இட்லிக்குத் தொட்டுக் கொள்ள சூப்பர் கிரேவி.) சீனி அல்லது வெல்லத்தை கடைசியில் சேர்க்கவும்.

தோசை மேல் தடவி ரோல் போல் உருட்டி மேலே சீஸ் தூவி பள்ளிக்கு மதிய சாப்பாடாகக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கலாம்.

பிரட் மேலே தடவி 'டோஸ் பண்ணி' சீஸ் + பனீர் துருவி, மல்லி, தக்காளி பொடியாக வெட்டி அலங்கரித்துக் கொடுக்கலாம்.

இதனுடன் புளித் தண்ணீரோ அல்லது புளி விழுதோ சேர்த்து கொதிக்க வைத்து எண்ணெய் பிரிந்ததும் இறக்கவேண்டும்.

இது வெளியூர்களுக்குச் செல்கையில் துவையல், ஊறுகாய், சட்னி போல எப்படி வேண்டுமானாலும் பயன்படுத்தலாம். இரண்டு நாட்களுக்குக் கெட்டுப் போகாது.

பீஸா மேல் தடவி குடைமிளகாய், வெங்காயம், தக்காளி, கேரட், சீஸ் சேர்த்து 'டோஸ்ட்' பண்ணலாம். இந்த கிரேவியை நூடுல்ஸ் செய்யும்போது 2 ஸ்பூன் சேர்த்தால் நூடுல்ஸ் ருசி நன்றாக இருக்கும்.

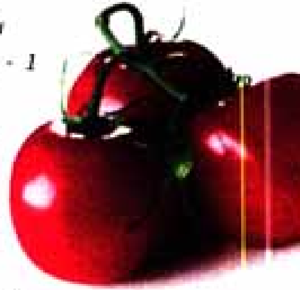
வாணலியில் நெய் விட்டு, பட்டை, சோம்பு, கிராம்பு, ஏலக்காய், அன்னாசிப்பூ, முந்திரி, பல்லாரி சேர்த்து இந்த கிரேவியைச் சேர்த்து, கொதித்ததும் சாதத்தில் கிளறினால் 'தக்காளி ரைஸ்' ரெடி.

- ஆர். சாந்தி ரவி,
சங்கரன்கோயில்

மாதுளை, காஜூ மூங் சலாட்

தேவையான பொருட்கள்:

மாதுளம்பழம் - 1
பாசிப்பயறு - 50 கிராம்
முந்திரி - 10
வேர்க்கடலை - 1 பிடி
தக்காளி - 2
பூண்டு - 6 பல்
வெங்காயம் - 1
குடைமிளகாய் சிறியது - 1
காரட் - 1
வெண்ணெய் - 2 ஸ்பூன்
சீரகம் - தாளிக்க
உப்பு - தேவைக்கு



செய்முறை: பாசிப் பயறை முளை வரும்படி ஊற வைத்துக் கொள்ளவும். வேர்க்கடலை, முந்திரியை தனித்தனியாக வறுத்துக் கொள்ளவும். கடலையைத் தோல் நீக்கி வைக்கவும். வெங்காயம், காரட், குடைமிளகாய், தக்காளி, பூண்டு எல்லாவற்றையும் பொடிப்பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். வாணலியில் வெண்ணெயைப் போட்டு உருகியதும் சீரகம் தாளித்து வெங்காயம், தக்காளி, பூண்டு, குடைமிளகாய், காரட் முதலியவற்றை பச்சை வாசனை போகும் வரை வதக்கவும். மசாலாப் பொடி, உப்பு சேர்த்து வதக்கவும். அடுப்பை அணைத்துவிட்டு முளை வந்த பயறையும் தக்காளி, பூண்டு கலவையில் கொட்டி கிளறிவிடவும். கடைசியில் வேர்க்கடலை, முந்திரி சேர்த்து, கொத்தமல்லி தூவி (தேவைப்பட்டவர்கள் எலுமிச்சைச் சாறு விடலாம்) மாதுளை முத்துக்களுடன் சேர்த்து சலாட்டாகப் பரிமாறவும்.

- வி.ஆர்.வசந்தா,
பெங்களூரு

பூண்டு, தக்காளி மகிழம்பூ தேன்குழல்

தேவையான பொருட்கள்:

பச்சரிசி மாவு - 2 கப்



பயத்தம் பருப்பு + கடலை பருப்பு (வறுத்து பொடித்த மாவு) - 1 கப்
வெண்ணெய் - 2 தேக்கரண்டி
எள் - 1 ஸ்பூன்
தக்காளி - 250 கிராம்
பூண்டு - 50 கிராம்
மிளகாய்த்தூள் - 1 ஸ்பூன்
எண்ணெய் - பொரிக்க
உப்பு - தேவைக்கு

செய்முறை: தக்காளியைக் கொதிக்கும் தண்ணீரில் போட்டு puree எடுக்கவும். பூண்டை வேக வைத்து விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும். அரிசி மாவு, பயத்தம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு, தக்காளி ப்யூரி, பூண்டு விழுது, எள், வெண்ணெய், தேவையான அளவு உப்பு, மிளகாய்த்தூள் எல்லாவற்றையும் கலந்து பிசைந்து கொள்ளவும்.

பிசைந்த மாவை தேன்குழல் அச்சில் போட்டு எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும்.

- சீதா நாகராஜன், ராணிப்பேட்டை

பூண்டு - தக்காளி சாதம்

தேவையான பொருட்கள்:
தக்காளி - ¼ கிலோ
பொன்னி அரிசி - 1 கப்
பூண்டு - 6 பல்
இஞ்சி விழுது - 1 டீஸ்பூன்
நெய் - 50 கிராம்
முந்திரி - 10
திராட்சை - 1 கைப்பிடி
பச்சை மிளகாய் - 3
வெங்காயம் - 1
கொத்துமல்லித்தழை - 1 கைப்பிடி
புதினா - 10 இலைகள்
கரம் மசாலா - 2 டீஸ்பூன்
எண்ணெய் - 1 ஸ்பூன்
உப்பு - தேவைக்கு

செய்முறை: அரிசியுடன் ஒரு டீஸ்பூன் உப்பு சேர்த்து, உதிர் உதிராக சாதமாக் வடித்துக் கொள்ளவும்.

சிறிது நெய்விட்டு, முந்திரி திராட்சையைத் தனியாக வறுத்து வைக்கவும்.

வாணலியில் மீதமிருக்கும் நெய்யை விட்டுச் சூடாக்கி, அதில் அரைத்த பூண்டு, இஞ்சி விழுதைப் போட்டு வதக்கவும். மல்லித்தழை, புதினாவில் பாதி அளவை எடுத்து, விழுதுடன் சேர்த்து வதக்கவும். அத்துடன் பொடியாக நறுக்கிய மிளகாய், வெங்காயம், தக்காளி, தேவையான உப்பு சேர்த்து நன்கு வேக விடவும். இறங்கும் முன் 1 டீஸ்பூன் கரம் மசாலாத் தூள் சேர்த்துக் கிளறி இறக்கவும்.

ஓர் அடிகனமான பாத்திரத்தை அடுப்பில் வைத்துச் சூடாக்கி, அதில் எண்ணெயைப் பரவலாக விட்டு அதன் மேல் சாதத்தில் பாதியளவைப் பரப்பவும். சாதத்தின் மேல் தக்காளி - பூண்டு கலவையைப் பாதியளவு பரப்பி, மீண்டும் அதன் மேல் மீதி இருக்கும் சாதத்தைப் பரப்பவும். அதன் மேல் மீதி இருக்கும் பூண்டு கலவையைப் பரப்பி, அதன்மீது வறுத்த முந்திரி, திராட்சை, கரம் மசாலாத்தூள், கொத்துமல்லி, புதினா அனைத்தையும் போட்டு மூடி வைக்கவும். குறைந்த தீயில் ஏழு நிமிடம் வைக்கவும். பின் இறக்கி வைத்து எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கிளறி பரிமாறவும். எளிமையான சுவையான பூண்டு - தக்காளி சாதம் தயார்.

- எஸ்.வளர்மதி, கன்னியாகுமரி

"பொய் சொல்லலாகாது மம்மீ!"

லதா சேகர்



எங்கள் குடும்பம் மிகவும் ஏழ்மையானது. வறுமை என்றால் அப்படி ஒரு வறுமை. சாப்பிட ஒன்றுமே இருக்காது. அப்படியே ஏதேனும் உணவு சமைத்தால்கூட தன் பங்கு சாப்பாட்டையும் எனக்கு ஒதுக்கி 'நீ சாப்பிடு... எனக்கு இன்னைக்கு என்னமோ பசியே இல்ல' என்பாள். இது என் அம்மாவின் முதல் பொய்.

வீட்டின் அருகில் குளம். அதில் மீன் பிடிப்பது அம்மாவின் வழக்கம். போஷாக்கான ஆகாரம் கொடுத்து, ஆரோக்கியமாக என்னை வளர்ப்பதில் அவளுக்கு ஆசை. மீன் அகப்பட்ட அன்று ருசியாகக் குழம்பு வைப்பாள். ஒரு பிடி பிடிப்பேன். 'நீயும் சாப்பிடும்மா' என்றால், 'எனக்கு சைவம் தாம்ப்பா பிடிக்கும். மிச்சம் வைக்காம நீயே முழுக்கச் சாப்பிடு' என்பாள். என்னிடம் அம்மா சொன்ன இரண்டாவது பொய்!

தீப்பெட்டித் தொழிற்சாலையில் அம்மா வேலை பார்த்தாள். அதில் கிடைக்கும் சொற்ப வருமானத்தில்தான் என்னைப் படிக்க வைத்தாள். நாள் முழுக்க அங்கு வேலை செய்தது போக இரவு பூரா மெழுகுவர்த்தி ஏற்றிக்கொண்டு வீட்டிலும் தீப்பெட்டி செய்வாள். 'அம்மா தூங்கும்மா' என்றால், 'எனக்கு தூக்கமே வரலப்பா; நீ படுத்துக்கோ ராஜா' என்பாள். இது என் அம்மாவின் மூன்றாவது பொய்.

என்னுடைய பள்ளி இறுதிப் பரீட்சைக்கு அம்மாவும் வந்தாள். சுட்டெரிக்கும் வெயிலில் வெளியே கால்கடுக்க நாள் முழுக்க நின்றாள். மதிய இடைவெளியில் சில்லென்ற இளநீர் பருகத் தந்தாள். 'நீ குடிம்மா' என்றபோது, 'இப்பத்தாம்பா சாப்பிட்டேன்' என்றாள். அம்மாவின் நான்காவது பொய்!

அப்பா இறந்த பிறகு வறுமையுடன் போராடினாள் அம்மா. நான் குழந்தையாக இருந்தபோதே அப்பா போய்விட்டார். தனியே என்னை வளர்க்க அப்படிக் கஷ்டப்பட்டாள். பக்கத்து வீட்டிலிருந்த நல்ல மனம் படைத்த அங்கிள் சிறிதும் பெரிதுமாக அவ்வப்போது உதவினார். அக்கம்பக்கத்தினர் நல்லிதயம் படைத்தவர்கள். என் அம்மாவிடம், 'நீ இன்னும் இளமையாகத்தானிருக்கே. உனக்கும் துணை வேண்டாமா? தனியே எப்படி நாட்களைக் கழிப்பாய். திருமணம் செய்து கொள்' என்றபோது, 'எனக்கு இனி மகன்தான் துணை' என ஐந்தாவது பொய்யைச் சொன்னாள் அம்மா!

எனக்கு படிப்பு முடிந்து வேலையும் கிடைத்தது. ஆனால் அம்மா ஓய்வு எடுக்காமல் காய்கறி விற்றாள். பணம்



அனுப்புவேன். திருப்பி அனுப்பி விடுவாள். 'என்னிடம் செலவுக்குத் தாராளமாக(!) இருக்கிறது. நீ பட்டணத்தில் காசுக்குக் கஷ்டப்படாதே' என்பாள். அம்மா சொன்ன ஆறாவது பொய்.

பார்ட் டைமாக மாஸ்டர்ஸுக்கு படித்து வெற்றி பெற்றேன். நல்ல சம்பளம். வெளிநாட்டில் வாழ்க்கை. 'அம்மா இனிமே எங்கிட்டே வந்துடு. ரெஸ்ட் எடு. சொர்க்கம்மா. ஜாலியா இருக்கலாம்' எனக் கெஞ்சினேன். 'இனிமே எனக்கு எதுக்குப்பா ஆடம்பரமெல்லாம்... எனக்கு ஒத்துக்காது. இங்கேயே சொச்ச வாழ்க்கையையும் இருந்துட்டுப் போயிடறேனே...' என மறுத்து விட்டாள். அம்மாவின் ஏழாவது பொய்.

அம்மாவுக்கு வயதாகிவிட்டது. புற்றுநோய் வந்து அவஸ்தைப் பட்டாள். ஆஸ்பத்திரியில் போய்ப் பார்த்தேன். மெலிந்து நலிந்து சோகையாகி உடல் பூரா வலியும் வேதனையுமாகப் படுத்திருந்தாள். நான் விக்கி விக்கி அழுதேன். என் தலையைக் கோதியவாறே, 'அழாதே ராஜா... எனக்கு வலிக்கவேயில்லை. சரியாப் போயிடும்... நான் பிழைச்சுடுவேன்' என்றாள், இது அவளின் எட்டாவது பொய்.

தன் வாழ்வின் கடைசி பொய்யைச் சொல்லிவிட்டு இறந்துபோனாள் என் அம்மா!

●

இவை எல்லாமே ஆஹா 50! தான்!

'க்ளோ' தீப்பெட்டி வாங்கினால் ரேடியம் ஸ்டிக்கர் ஒட்ட வேண்டியதில்லை. மின்சார வெட்டின்போது இருட்டில் தீப்பெட்டியே அதன் இருப்பிடத்தைக் காட்டிக் கொடுப்பதால், சிரமப்படவேண்டாம்.

– ஆனந்தவல்லி சங்கர்,
காரைக்குடி

இரவு பஸ்ஸில் தூர பயணம் செய்துவிட்டு காலை பஸ் ஸ்டாண்டில் வந்து இறங்கியதும் முதலில் மக்கள் தேடுவது கழிப்பறையைத்தான். தனியாக வருபவர்கள் சூட்கேஸ், பை முதலியவற்றை வெளியில் வைத்துவிட்டு செல்வது முடியாத காரியம். இதற்கு டாய்லெட் அருகிலேயே ஒரு ஸ்டாண்ட் வைத்து டோக்கன் கொடுத்து ஒரு நியாயமான சிறு கட்டணத்தை வசூலித்தால் பயமில்லாமல் இருக்கும். டாய்லெட் பொறுப்பாளர்கள் இதை கவனிப்பார்களா?

– ஆர்.ராஜாலெக்ஷ்மி,
கடப்பா

மினி க்ரைண்டர், மினி மிக்ஸி போல் மினி வாஷிங் மெஷின் அதுவும் drier மட்டும் உள்ளதாகக் கண்டு பிடித்தால் பட்ஜெட்டுக்கு வசதியாகவும் கை அழுந்தாத இக்கால மகளிர்க்கு மிக வசதியாக இருக்குமே!

–டி.என்.லக்ஷ்மி,
சென்னை–23

ஆஹா 50!



கார்த்திகை வரப்போகிறது. அவல் பொரி, நெல் பொரி இவற்றை உருண்டை பிடிப்பது வழக்கம். பாகு நல்ல கெட்டிப் பாகு வந்ததும் சில சொட்டு எலுமிச்சம் பழம் சாறுவிட்டு கலந்து கிளறி, பொரியில் திட்டமாக விட்டு கலந்து பிடித்தால் உருண்டை அலர்ந்து போகாது. பாகில் கொஞ்சம் நெய்விட்டு, சுக்குப்பொடி, ஏலப்பொடி போட்டு செய்தாலும் சுவையாக இருக்கும்.

– பத்மா வெங்கட்ராமன்,
சென்னை – 28

இத்தனை செலவு அவசியமா?

பிறந்தநாள் என்பது நட்சத்திரம் மற்றும் கிரகநிலைகளின் அடிப்படையில் நிர்ணயிக்கப்பட வேண்டும் என்பது தான் நியதி. ஆனால், இன்று குழந்தைகள் பிறந்த ஆங்கில நாளைத்தான் கொண்டாடுகிறோம். அதிலும், அந்த நாள் வார நாட்களில் வந்துவிட்டால், அந்த வாரக் கடைசியில் வரும் சனி அல்லது ஞாயிறு அன்று கொண்டாடுவது வழக்கமாகிவிட்டது.

சமீபத்தில் எங்கள் வீட்டுக் குழந்தைகள் கலந்துகொண்ட பிறந்தாள் விழாவில், எத்தனை விதமான தின்பண்டங்கள்? சாட் வகைகள், இனிப்பு வகைகள், விதவிதமான பீட்சா, ஐஸ்கிரீம், நூடுல்ஸ், பாஸ்தா, சான்ட்விச், குக்கீஸ், ஜெல்லி, உயர்தர கேக் வகைகள். விருந்தின் ஹைலைட்டாக ஒரு சாக்லேட் நீர்வீழ்ச்சி. அதாவது, சாக்லேட் மேலிருந்து வழிந்து கொண்டே இருக்கும். குக்கீஸ், ஜெல்லி போன்றவற்றை எடுத்துக் கரைசலில் தோய்த்து அவரவர்களே சாப்பிடலாம். இவை தவிர, வந்திருக்கும் குழந்தைகள் அத்தனை பேரும் மெஹந்தி, டாட்டு போட்டுக் கொள்ளலாம்.



முகத்தில் பெயிண்டிங் செய்து கொள்ளலாம். எல்லாருக்கும் தொப்பி, மாஸ்க், விதவிதமான பலூன்கள்! கூடவே பலவிதமான விளையாட்டுகள், லக்கி டிப் இத்யாதி இத்யாதி. இது தவிர, அத்தனை குழந்தைகளுக்கும் ரிட்டர்ன் கிஃப்ட்.



தீர்க்க சுமங்கலி பவ!

பெண்களைப் பெரியவர்கள் ஆசீர்வதிக்கும்போது, 'நீ தீர்க்க சுமங்கலியாக இருப்பாய்' என்று கூறி ஆசி வழங்குவார்கள். இந்த வாழ்த்தில் உன் கணவனும் வெகு காலம் வாழ வேண்டும் என்ற உட்கருத்தும் சேர்ந்தே அடங்கியுள்ளது.

பெண்ணின் வாழ்க்கை முழுவதும் கணவனுடைய நலத்தையும் பொறுத்தே உள்ளது. ஒரு பெண் செய்யும் நல்லதும், கெட்டதும் மற்றும் அதன் பலன்கள் எல்லாமும் அப்படியே அந்தப் பெண்ணுக்கு மட்டும் வந்து சேர்வதில்லை. அவளது கணவனையும் கூடவே வந்து சேர்கிறது.

ஒரு பெண் நல்ல செயல்கள் நிறைய செய்தாலும், நல்ல ஆசீர்வாதத்தைப் பெற்றாலும், அவளது கணவன், குடும்பம் என எல்லோரும் நலமாக மகிழ்ச்சியாக இருப்பார்கள்!

- பி.சீதாலக்ஷ்மி,
சென்னை - 64

சென்னை தி.நகரிலுள்ள பிரபலமான ஓட்டல் ஒன்றில் இதுபோன்ற பிறந்த நாள் கொண்டாட்டத்துக்கு மேற்கூறிய உணவுக்கு மட்டும் ஒருவருக்கு சுமார் அறுநூறு ரூபாய். ஹால் அலங்காரம் மற்ற விளையாட்டுக்கள் எல்லாவற்றுக்கும் தனி செலவு. 'ஈவன்ட் மேனேஜர்' என்ற ஒருவர் இந்த நிகழ்ச்சியை வடிவமைத்து நடத்தித் தருவார். அவருக்குத் தனிக் கட்டணம்.

குழந்தையின் வகுப்பிலுள்ளவர்கள் மற்றும் நெருங்கிய நண்பர்கள், உறவினர்களின் குழந்தைகள் யாவரும் அழைக்கப்படுகின்றனர். குழந்தைகளுடன் எப்படியும் பெற்றோர் வந்தாக வேண்டும். சுமாராக நூறு பேர் என்றால் மொத்த செலவு கிட்டத்தட்ட ஒரு லட்ச ரூபாய்.

நம் நாட்டில், அடுத்த வேளை உணவுக்கே வசதி இல்லாத குழந்தைகள் எத்தனை எத்தனை?

வருடா வருடம் வரும் பிறந்த நாளுக்கு (அதுவும் அந்தக் குழந்தைகளுக்கு தன்னைச் சுற்றி என்ன நடக்கிறது என்பதோ, பெரியவனானதும் இது பற்றிய ஞாபகமோ இருக்குமா என்பது சந்தேகம்.) இத்தனைச் செலவு செய்வது அவசியமா?

சில மணி நேர சந்தோஷத்துக்காக இவ்வளவு செலவு செய்வதைத் தவிர்க்க முடியுமா என்பதை பெற்றோர்கள் அடுத்த பிறந்த நாளுக்கு யோசிப்பார்களா?

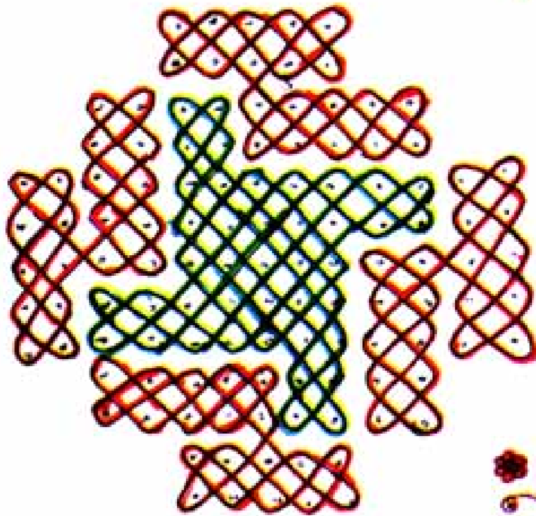
- கலாமூர்த்தி

வண்ணக் கோலங்கள்





- ஹரிப்ரியா மகாதேவன்,
சென்னை-44





9 புள்ளி 9 வரிசை
நான்கு புறமும் 5 புள்ளி
2 வரிசை நேர்புள்ளி

- பவானி கிருஷ்ணா,
பெங்களூரு





13 புள்ளி 13 வரிசை

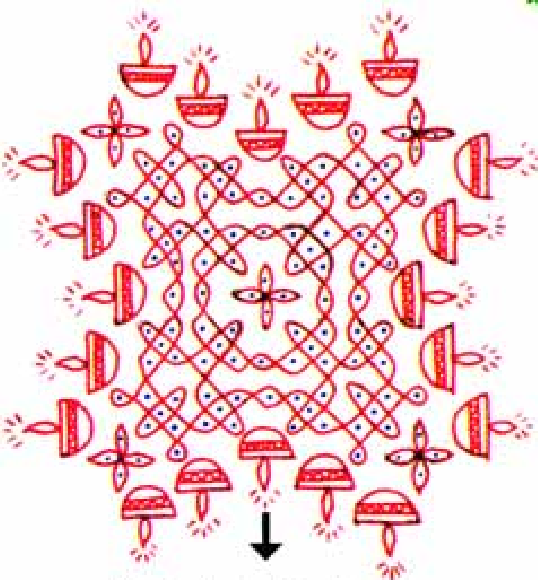
- எஸ்.காயத்ரி, கடலூர்

வாசல் அழகு

15 புள்ளி 8 வரை
(சந்துப்புள்ளி)

- எம்.ஏ.உமாதேவி பலராமன், திருவண்ணாமலை



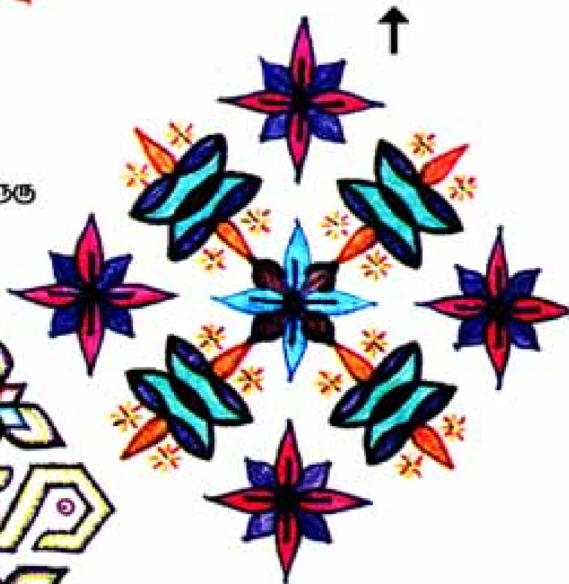


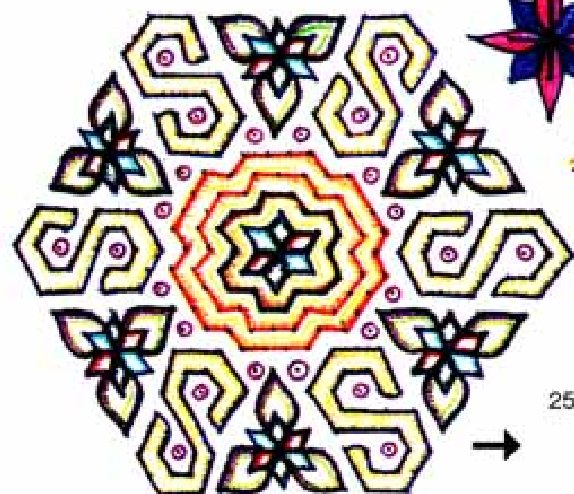
16 புள்ளிகள் 16 வரிசைகள்

- டி.ஆர்.அலமேலு, பெங்களூரு

15 முதல் 1 நேர்ப்புள்ளி

- எஸ்.டி.நவமணிதேவி, சூலூர்





25 - 13 ஊடுபுள்ளி

- ஆர்.அம்பிகா, மதுரை

இவை எல்லாமே ஆஹா 50! தான்!

மழைநீர் தேங்கி நிற்கும் சாலைகளில் செல்லும் வாகன ஓட்டிகள் பாதசாரிகளை மனத்தில் கொண்டு மழை நீர் அவர்கள் மேல் அடிக்காதவாறு மெதுவாகச் செல்லலாம். எத்தனையோ பேர் பள்ளி, கல்லூரி மற்றும் அலுவலகம் செல்பவர்களாக இருக்கக் கூடும்.

– கே.வனிதாமணி, சென்னை – 101

நெல்லிக்கனி அல்லது பச்சைக் கறிவேப்பிலையை அரைத்து மோருடன் கலந்து சாப்பிட்டால் வாய்ப்புண், வயிற்றுப் புண் ஆறும்.

– சாயிகதா, ஈரோடு

ஆடையில் வெற்றிலைக் கறை படிந்து காய்ந்து விட்டால் சிறிது சுண்ணாம்புத் தண்ணீரை அந்த இடத்தில் விட்டுத் தேய்த்து, பின்னர் தண்ணீரில் அலசினால் கறை காணாமல் போய்விடும்.

– பா.குணா, வயலூர்

குறுகிய விழிகளை உடையவர்கள், கண்களின் கீழ்ப்பகுதியில் சற்று கெட்டியாக 'ஐப்ரோ' தீட்டினால் பெரிய கண்களை போன்ற தோற்றத்தை கொடுக்கும்.

– சு.ப.ஸ்ரீஅமரஜோதி, பூனாம் பாளையம்

ஒரு மேஜைக் கரண்டி தேன், ஒரு மூடி எலுமிச்சை சாறு, துளி உப்பு, துளி புளிக்காத தயிர் எல்லாவற்றையும் ஒன்று சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கிக் குடித்தால் வயிற்றுப் போக்கு உடனே நின்று விடும்.

– உஷா ராமமூர்த்தி, கொல்கட்டா

காலில் சேற்றுப்புண் வந்துவிட்டால் அதற்கான களிம்பைத் தடவிய பிறகு, விரல் இடுக்குகளில் தெர்மாகோல் அல்லது சின்ன ரப்பர் ஏதாவது வைத்து காற்று படுகிறார்போல விரித்து வைத்துக் கொண்டால் புண் சீக்கிரம் ஆறிவிடும்.

– சரஸ்வதி, வித்யாநகர்

ஆஹா 50!



கணவன் மனைவி இருவரும் வேலைக்குப் போகும் இக்காலத்தில் காலைநேர அவசரத்தைத் தவிர்க்க முதல்நாள் மீந்துபோன உணவை ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து உபயோகிப்பது அத்யாவசியமாகிவிட்டது. வெளிநாடுகளில் வாழும் இந்தியர்களுக்கு இதுதான் சாத்தியம். மீந்துபோன உணவை குளிர் நிலையில் ஃப்ரீசரில் வைத்துச் சாப்பிடுவது உடலுக்கு நல்லதா? எத்தனை நாட்களுக்கு வைக்கலாம்? இத்தனை சந்தேகங்களையும் தீர்த்து வைக்கிறார்கள் உணவு ஆலோசகர்கள்.

சமைத்த உணவை அறை வெப்பநிலையில் அதிக நேரம் வைத்திருப்பது சரியல்ல என்பது அவர்களின் முதல் கணிப்பு. அறை வெப்ப நிலையில் பாக்டீரியாக்கள் அதிகமாக வளர்கின்றன. காலை உணவிற்குப் பின் மீந்து போன உணவை உடனே ஆறவைத்து அதாவது சமைத்து 2 மணி நேரத்திற்குள் குளிர் நிலையில் ஃப்ரீசரில் சுத்தமான மூடிய பாத்திரத்திற்குள் வைப்பது உடல் சுகாதாரத்திற்குப் பாதுகாப்பானது என்கிறார்கள். மேலும் குளிர்நிலையில் வைத்திருக்கும் உணவை அதிகபட்சம் 24 மணி நேரத்திற்குள் உபயோகப்படுத்தி விடுவது உத்தமம் என்கிறார்கள்.

குளிர்நிலையிலிருந்து ஃப்ரீசரிலிருந்து வெளியே எடுக்கும் உணவை



அதிக நேரம் அறைவெப்பநிலையில் வைத்திருக்கக் கூடாது. ஃப்ரீசரிலிருந்து எடுத்த உணவை முழுவதுமாக கொதிக்க வைத்த பின் உண்பது நல்லது. கொதிக்கும்போது கெட்ட வாடை அடிப்பது போல் சந்தேகப்பட்டால் அந்த உணவை உண்ணக் கூடாது.

ஒவ்வொரு உணவு பதார்த்தங்களுக்கும் அதற்கான நிலைப்புத் தன்மை (ஷெல்ஃப்

லைஃப்) உண்டு. அதிக புரோட்டீன் மற்றும் தண்ணீர் சேர்ந்த உணவுகள் (சாம்பார், வேகவைத்ததால், பொங்கல்) சீக்கிரம் கெட்டுவிடும் வாய்ப்பு அதிகம்.

சைவ உணவுகளைவிட அசைவ உணவுகள் சீக்கிரம் கெட்டுபோகின்றன. இதுவே உப்பு, வினீகர் சேர்ந்த ஊறுகாய் போன்றவற்றை அதிக நாட்கள் கெட்டுப் போகாமல் பாதுகாக்கலாம்.

மீந்துபோன உணவை ஃப்ரீசரில் வைத்து அடுத்த நாள் கொதிக்கவைத்து 'லஞ்ச்'க்கு பேக் செய்வதும் பாதுகாப்பான தல்ல என்கிறார்கள்.

அடுக்களை

மீந்துபோன உணவு பாதுகாப்பானதா?

விண்ணைமுட்டும் விலை வாசி நேரத்தில் மீந்துபோன உணவை எப்படி வீணாக்குவது என்கிறீர்களா? சரியான கேள்விதான். அதற்கும் உணவு ஆலோசகர்கள் 'டிப்ஸ்' தருகிறார்கள்.

★ ஒவ்வொரு நேரத்துக்கும் வேண்டி யதை அளவாக சமைப்பது நல்லது.

★ காலையில் மீந்துபோன கறியுடன் வெங்காயம், தக்காளி சேர்த்து சப்பாத்திக்கு கூட்டு செய்து மாலையில் டிபனாகப் பரிமாறலாம். அல்லது பச்சை வெங்காயம் தக்காளியுடன் 'சாண்ட்விச்'சாக கொடுக்கலாம்.

★ சப்பாத்தியை சிறிதாக கட்செய்து அதனுடன் மீந்துபோன காய்கள், ரசத்தில் உள்ள பருப்பைச் சேர்த்து 'கொத்து பரோட்டா' வகை உணவாக்கிக் கொடுக்க லாம். காயும் வீணாகாது. பிரெஷ்ஷாகச் சாப்பிடலாம்.

★ ரசகுல்லா, குலோப் ஜாமுன் சர்க்கரை சிரப் மீந்து போனால் மில்க் ஷேக், லெமன் ஜூஸுக்கு உபயோகபடுத்திக் கொள்ள லாம்.

மீந்த உணவை ஃப்ரிஜ்ஜில் வைக்கும் போது கவனிக்கப்பட வேண்டியது என்ன?

★ குளிர்நிலையில் உணவை பதப் படுத்தப்பட்ட உபயோகிக்கும் பாத்திரங் கள் மிக மிக சுத்தமாக இருக்க வேண்டும்.

★ ஃப்ரிட்ஜில் ஓவர்டோஸ் செய் யக் கூடாது.

★ குளிர்க்காற்று எளிதாக எல்லா பொருட்கள் மீதும் படும் படி இருக்க வேண்டும்.

முன்காலத் தில் காலையில் குளித்த பின் வாசலில் தோட் டத்துக் காயை வாங்கி உடனே நறுக்கி சாணி மெழுகிய அடுப்பில் சமைத்துச் சுடச்சுட சாப்பிட்டவர்களின் உடல், உரமாக உரைத்து நின்ற ரகசியம் இப்போ தாவது புரிகிறதா?

நன்றி: **'தி ஹிந்து'**

தகவல் : **ஷியாமலா கேசவன், திருவனந்தபுரம்**

சென்ற இதழ் சுருக்கம்...

மலர்ந்த முகமும், கலகலப்பான சுபாவமும் கொண்ட ரமா மாதவன், அந்த வீட்டின் பொறுப்பான மருமகள். அலுவலகத்திலிருந்து வரும்போது அவளுக்கு சாலை விபத்தில் கால் எலும்பு முறிகிறது. அறுவை சிகிச்சை முடிந்து, வீடு திரும்பிய பின்பும், ரமா உற்சாகம் குன்றியவளாகச் சோர்ந்தே இருக்கிறாள். ரமாவைக் காணவரும் அவளது நாத்தனார் மாலதி, ஏன் அண்ணி இப்படி ஆனாள் என்று மனக்கவலை கொள்கிறாள்.

ஹால் அலங்கோலமாகக் கிடந்தது. சுபா பள்ளிக்குச் செல்லத் தயாராகிக் கொண்டிருந்தாள்.

பாட்டி செய்திருந்த நூடுல்ஸ், தண்ணீர் வற்றி கெட்டியாக இருந்ததால், சாப்பிட முடியாமல் திணறி அப்படியே வைத்துவிட்டாள்.

''போதும் பாட்டி.''

''க்ரேயான் பாக்ஸ் எங்கேப்பா?''

மாதவன் யாருக்கோ ஃபோன் செய்து கொண்டிருந்தான்.

''ஸாக்ஸ் ரெண்டும் வேற வேறயா இருக்கே. மிஸ் திட்டுவாங்க.''

''பெல்ட் போட வரலை. டைட்டாயிருக்கு''

சுபா, தவித்துக் கொண்டிருந்தாள்.

மாலதியைக் கண்டதும் சிப்புடன் ஓடி வந்தாள், ''இன்னிக்கு நீங்க சீவி விடுங்க அத்தை. பாட்டி நிறைய எண்ணெய் வச்சுடுவா. அப்பா வாரினா வலிக்கும்.''



ஒருவாறு ரெடியானதும் நேராக ரமாவிடம் சென்று, ''அம்மா, நான் ஸ்கூலுக்குக் கிளம்பியாச்சு... பை'' என்றாள்.

தாயிடமிருந்து பதில் வராததும், ''அம்ம்மா'' என்று அதட்டலாக அழைத்தாள்.

''ஷ்... சுபா'' என்று மாதவன் அவசரமாக எச்சரிக்கவும், ஒன்றும் சொல்லாமல் கிளம்பிவிட்டாள்.

மாதவனும் சுபாவும் கிளம்பிப் போனதும் அதற்குமேல் அம்மாவால் தாக்குப்பிடிக்க முடியவில்லை. ''வயசாச்சு. எனக்கு இந்த அலைச்சல் தாங்கவில்லை'' என்று படுத்துவிட்டாள்.

மாலதி மீண்டும் இரண்டு மூன்று

ஏன் மாறினாய் அண்ணி?



முறை ரமாவிடம் சென்று பேசிப் பார்த்தாள். பெருமூச்சு விடத்தான் அவளால் முடிந்தது.

யு.எஸ்.ஸில் தனியாக இருக்கும் கணவனின் நினைவு அடிக்கடி வந்தது. 'பாவம், நானில்லாமல் தனியாக என்ன பாடு படுகிறாரோ' என்று சங்கடமாக இருந்தது. 'அடுத்த வாரம் இந்நேரம் போய் விடலாம்' என்று தன்னைத் தானே தேற்றிக் கொண்டாள்.

அன்றிரவு சுந்தரிடமிருந்து ஃபோன் வந்ததும் முதலில் அதைத்தான் விசாரித்தாள்.

''தனியாக ரொம்

பக் கஷ்டமாக இருக்கா?'' ஒரு நீண்ட புலம்பலைத்தான் பதிலாக எதிர்பார்த்தாள்.

''அப்படியொன்றும் இல்லை மாலு. ஐ மேனேஜ்ட் வெல் டுடே'' என்றான் சுந்தர்.

மாலதிக்குள் ஏதோ வோல்டேஜ் ட்ராப்பினால் ஒரு பல்பு ஃபியூசானது போல் இருந்தது. இவ்வளவுதானா?

''ஆனா... மாலு, அதற்காக ஒரேயடியாக நீ அங்கேயே டேரா போட்டுடாதே. ஐ மிஸ் யூ வெரி மச். எப்படியோ இன்று சமாளித்து விட்டேன். தட்ஸ் ஆல். நீ வந்தால்தான் சரியாகும்.''

மாலதிக்குள் பல்பு இப்போது பிரகாசமடைந்து விட்டது. சிறிது நேரம் கணவனுடன் பேசிவிட்டு, யோசனையுடன் அண்ணனை நாடிச் சென்றாள்.

''அண்ணா, இந்த ஒரு வாரம் உங்கள் ஆஃபீஸுக்கு லீவு போட்டு விடுங்களேன்.''

''இப்போது வேண்டாம்மா... ரமா ஆக்ஸிடெண்ட் சமயத்தில் இருபது நாள் லீவு போட்டிருந்தேன். போதும் போதுமென்றாகிவிட்டது. ஜி.எம்.கூட சொன்னார். நம் டிபார்ட்மெண்டே ஆடிப்போய்விட்டதுன்னு.''

''பாவம் அண்ணா நீங்கள்.''

''இதற்கு பரிதாபப்பட என்ன இருக்கு? சொல்லப் போனால் இப்படி இருந்தால்தான் எனக்கும் திருப்தி; சுந்தர் ஃபோன் பண்ணினாரா? நீ இல்லாமல் பாவம் தனியாகத் திண்டாடுகிறாரா?''

''ம்... நல்லா இருக்கார்'' என்ற மாலதி திடீரென்று வெடித்தாள். ''ஏண்ணா, நமக்கொரு நியாயம், அண்ணிக்கொரு நியாயமா?''

மாதவன் திகைத்தான், ''ஏன் இப்படி கேட்கிறாய்?''

''உங்கள் ஜி.எம்.மைப் போல, என் கணவரைப் போல யாருமே இங்கு அண்ணியை மிஸ் பண்ணவேயில்லையா?''

''என்ன உளறுகிறாய்? என்னையும் வீட்டையும்தான் நீயே பார்க்கிறாயே. அவள் ஆஃபீஸிலிருந்தும் தினம் இரண்டு தடவையாவது மேடம் எப்போ வருவாங்கன்னு கேட்கறாங்களே!''

''இதெல்லாம் அண்ணிக்குத் தெரியுமா?''

''தெரியாது. பாவம் வருத்தப்படுவாள். எந்தப் பிரச்னையும் அவளை எட்டாமல் ரொம்ப கவனமாகத் தான் பார்த்துக் கொள்கிறேன். எல்லாம் நன்றாக நடப்பதாகச் சொல்லியிருக்கேன். அவள் செல் ஃபோனைக்கூட ஆஃப் பண்ணித்தான் வைத்திருக்கேன். அப்படியிருந்தும்...''

மாலதி அலுத்துக் கொண்டாள். ''இங்குதான் அண்ணா நீங்க தப்பு செஞ்சுட்டீங்க! அண்ணி என்றுமே செல்ஃபிஷ் கிடையாது. உங்கள் செய்கைகளால், 'நான்

ஆஹா 50!

ஏதேதையோ கண்டுபிடிப்பவர்கள், பேட்டரி (செல்) மூலம் இயங்கும் மின் விசிறியைக் கண்டுபிடித்தால், மின்சாரம் எப்பொழுதெல்லாம் தடைபடுகிறதோ, அந்த சமயங்களில், குறிப்பாக கோடைக் காலத்திலும், இரவு நேரத்திலும் உதவியாய் இருக்கும். கைக் குழந்தை வைத்திருப்பவர்களுக்கும், உடல்நலம் குன்றியவர்களுக்கும் மிகவும் உதவியாக இருக்கும்.

- எஸ்.சீனிவாசன், மதுரை



இனி யாருக்கும் எதற்கும் தேவையில்லை' என்ற எண்ணம் ஏற்படவே சோர்ந்துட்டாங்க. நல்லது செய்வதாக நினைத்து அண்ணியைத் தனிமையில் சிறைப்படுத்திவிட்டீங்க. 'நான் இல்லாமல் எல்லாரும் கஷ்டப்படவேண்டும்' என்று இல்லை. ஆனால், 'நான் இல்லாவிட்டால் எல்லாமே இன்னும் ரொம்ப நன்றாக நடக்கிறது' என்ற தோற்றம் அவர்களைப் பாதிச்சிருக்கு.''

மாதவன் அரண்டு போனான். ''இப்போ என்ன செய்யலாம்?''

''முதலில் அந்த அறைக் கதவைத் திறந்துவிடுவோம். செல்லையும் ஆன் செய்துவிடுங்கள். டானிக்கும் பயிற்சிகளும் உடம்புக்கு மட்டுமல்ல; மனதுக்கும் தேவை அண்ணா.''

மறுநாள் காலை.

ரமாவின் மாத்திரைகளை எடுத்து வைத்துக்கொண்டிருந்தான் மாதவன்.

ஆளுக்கொரு கப் காஃபியுடன் உள்ளே வந்தாள் மாலதி. ''நானே போட்ட காஃபி, நன்றாக இருக்கிறதா?''

''நல்லாதான் இருக்கு. ஆனாலும் உங்கண்ணி கையால் காஃபி எப்போ கிடைக்குமோ?''

ரமா திரும்பிப் பார்த்தாளோ?

''கார்ன் ஃப்ளேக்ஸ் பூராவும் பாலில் கரைஞ்சிருக்கே பாட்டி''- ஹாலிலிருந்து கேட்ட சுபாவின் குரலில் அழுகையும் கலந்திருந்தது.

''நேற்று நீ கேட்டியேன்னு காலையிலேயே அதைப் பாலில் ஊற வச்சுட்டேனேம்மா'' என்றாள் பாட்டி அலுப்புடன்.

''அம்மாவுக்கு எப்போ பாட்டி சரியாகும்?'' குழந்தை குரலில் இப்போது ஏக்கம்.

இதற்கிடையில் செல்ஃபோன் சிணுங்கியது. திரும்பிப் பார்த்தாலும் ரமா எடுக்காததால், மாதவன் எடுத்து, ஸ்பீக்கரைப் போட்டு விட்டான்.

ரமா ஆஃபீஸ் அக்கவுன்டன்ட்தான். உடல்நலம் விசாரித்தவர் தொடர்ந்தார். ''மேடம் இல்லாமல் இங்கு ரொம்பக் கஷ்டமாக இருக்கு சார். வீட்டில் வைத்தே சில முக்கிய ஃபைல்களை மட்டுமாவது பார்க்கமுடியுமா என்று மேனேஜர் கேட்கிறார்.''

''இரண்டு நாட்களில் சொல்கிறேன்'' என்று கூறி செல்லை அணைத்துவிட்டுத் திரும்பிய மாதவன் திகைத்தான். ஸ்டூலில் வைத்திருந்த மாத்திரைகளைக் காணவில்லை.

வியப்புடன் தன்னை நெருங்கிய மாதவனைப் பார்த்து ரமா கேட்டாள், ''ஃபிஸியோதெரஃபிஸ்ட் எப்போ வருவார் மாது?''

(முற்றும்)



ஆஹா 50!

குழந்தைகளை, மாலை ஆறு மணிக்கு மேல் ஜன்னல் கதவுகளை சாத்துவது, கொசுமேட்டை ஆன் செய்வது, ஒன்பது மணிக்கு வாசல் கேட்டைப் பூட்டுவது போன்ற சின்னச்சின்ன வேலைகளைச் செய்யச் சொல்லிப் பழக்கப்படுத்தினால், பிற்காலத்தில் அவர்கள் மிகவும் பொறுப்புடன் இருப்பார்கள்.

- உஷா சுப்ரமணியன், கும்பகோணம்



தேவையான பொருட்கள்:

மக்காச்சோளமாவு - 100 கிராம்
ஃபெவிகால் - 100 மில்லி
தரமான சோப்பு - 1 (வெள்ளை நிறம்)
அழகான கூடை - 1
கேரட் துருவி - 1
ஃபெவிக்ரில் நிறங்கள் - தேவைக்கு
சாட்டின் ரிப்பன் - 1 மீட்டர்
தெர்மோகோல் - சிறிய துண்டு
செயற்கைப் புல், இறக்கைகள் அலங்கரிக்க

செய்முறை:

1. கேரட் துருவியினால் சோப்பை நைஸாகத் துருவிக் கொள்ளவும். பிறகு, ஒரு கிண்ணத்தில் 3 ஸ்பூன் சோப்புத் துருவல், 3 ஸ்பூன் சோளமாவு கலந்து அதனுடன் 2 ஸ்பூன் ஃபெவிகால் சேர்க்கவும். அதிலேயே விருப்பமான கலர், சில துளிகள் கலந்து நன்கு பிசைந்து கொள்ளவும். ஒரு கோழிக் குஞ்சுக்கு மூன்று ஸ்பூன் சோப்புத் துருவல் கலவை போதுமானது.

2. தயார் செய்து வைத்த சோப்புக் கலவையிலிருந்து சிறிய எலுமிச்சையளவு எடுத்து நன்கு உருட்டி வட்டமான ஒரு பந்து செய்யவும். மீண்டும் சிறிது கலவை எடுத்து கோலி அளவு வட்டமான ஒரு சிறிய பந்து செய்யவும். பெரிய பந்து கோழிக் குஞ்சின் உடல்பாகம், சிறிய பந்து கோழிக் குஞ்சின் முகபாகமாகும்.



சோப்புக் கட்டியில் கோழிக்குஞ்சுகள்!

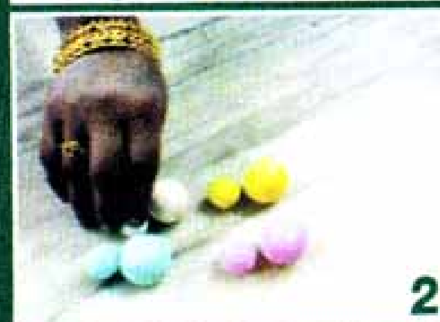


3. சோப்புக் கலவையினால் தயாரித்த வட்ட வடிவப் பந்துகளை இப்போது ஒட்ட வேண்டும். பெரிய பந்து (உடல் பாகம்) அடியில் இருக்கும்படி வைத்து, அதன்மேல் ஃபெவிகால் தடவி, சிறிய

கைவேலை















பந்தை (முகபாகம்) அதன்மேல் வைத்து ஒட்டவும். ஒட்டியபின்பு நன்கு காய விடவும்.

4. கோழிக் குஞ்சின் உடல்பாகம் தயாராகிவிட்டது. இறக்கைகள் எப்படி செய்வது என்பதைப் பார்ப்போம்.

ஒரு கிண்ணத்தில் 2 ஸ்பூன் சோப்புத் துருவல், 2 ஸ்பூன் சோளமாவு, 1 ஸ்பூன் ஃபெவிகால் கலந்து அதனுடன் சிவப்பு வண்ணம் சில துளிகள் விட்டு நன்கு பிசையவும். இந்தக் கலவையிலிருந்து சிறிதளவு எடுத்து, உருட்டி, வட்டவடிவ தட்டையாகச் செய்யவும். அதனை கத்தியால் குறுக்காகவும், நெடுக்காகவும் (+ வடிவில்) வெட்டவும். இப்போது 4 முக்கோணங்கள் நமக்குக் கிடைக்கும். ஒவ்வொன்றையும் அடிப்பாகத்தில் கத்தியால் 'V' கட் செய்ய வேண்டும். ஒவ்வொரு கோழிக் குஞ்சுக்கும் இரண்டு இறக்கை வீதம் தயாரிக்கவும்.



விடியற்காலை இதைச் சொல்லிக் கொண்டு வாசலில் சாணம் தெளித்தால் தரித்திரம் நீங்கி, அஷ்ட ஐஸ்வர்யம் பெருகும்:

கங்கை நீரே கோதாவரியே குளப்படி சாணமே
அள்ளித்தெளிக்கிறேன், ஐஸ்வர்யம் உண்டாக வேண்டும்
கரைத்துத் தெளிக்கிறேன், கைலாசம் சேர வேண்டும்.
இருளோடு போ மூதேவி; பொருளோடு வரவேண்டும் சீதேவி!

- எம்.பிரேமலதா மகாதேவன், பெரியகுளம்

5. கோழிக்குஞ்சுகளுக்கு, வலப்பக்கம் ஒரு இறக்கை, இடப்பக்கம் ஒரு இறக்கை என ஃபெவிகால் தடவி ஒட்டவும்.

6. சிவப்பு வண்ண சோப்புக் கலவையிலிருந்து சிறிது எடுத்து, சிறிய முக்கோணங்கள் செய்யவும். இதை குஞ்சுகளின் தலையில் கொண்டையாக, பசை தடவி வைக்கவும். அதைவிடச் சிறிய முக்கோணம் செய்து, அதை கோழிக் குஞ்சின் மூக்குப்பாகமாக பசை தடவி, படத்தில் காட்டியபடி ஒட்டவும்.

7. கண்களுக்காக முன்பு சொன்ன விகிதத்திலே சோப்பிலே கறுப்பு வண்ணம் சேர்த்து தயார் செய்து வைக்கவும். இதிலிருந்து சிறிது கலவை எடுத்து சிறிய கறுப்பு மணிபோல் செய்து குஞ்சுகளுக்கு கண்களாக, படத்தில் காட்டியதுபோல் ஒட்டவும். ஒட்டியபின் இரண்டு மணி நேரங்கள் காயவிடவும்.

8. அழகான கூடை ஒன்றை எடுத்துக் கொள்ளவும். அதன் பிடியை சாட்டின் ரிப்பனால் சுற்றவும். அந்தக் கூடையின் உள்ளே தெர்மாகோல் துண்டை வைக்கவும். அதன்மேல் சோப்புக் குஞ்சுகளை ஃபெவிகால் தடவி படத்தில் காட்டியபடி அழகாக ஒட்டவும். பின்பு இதனை செயற்கை புல் மற்றும் இறக்கைகளால் அலங்கரிக்கவும்.

இந்தச் சோப்புக் குஞ்சுகள் நீண்ட நாட்கள் நல்ல வாசனையுடன் அழகாக அப்படியே இருக்கும். வரவேற்பறையில் வைத்து ரசிக்கலாம். பரிசளிக்கவும் ஏற்றது.

கலை, படங்கள் : எ.ஜோதிலக்ஷ்மி, சூளூர்பேட்டை

அமெரிக்கா! அமெரிக்கா!

தெரிந்து கொள்ள...





● கலிஃபோர்னியாவில் ரெட்வுட் காடு (Redwood Forests) என்னும் இடத்துக்கு போயிருந்தோம். அங்கு 'டிரைவ்-த்ரு மரம்' என்று ஒரு மரம் உள்ளது. கார், அதற்குள்ளே புகுந்து வெளியே வர முடியும்.

● ஹோட்டல்களில் பில்லுக்கு 'செக்' என்றும் 'செக்'குக்கு பில் என்றும் சொல்கிறார்கள்.

● ஒரு கடையில் என் பெண்ணுடன் போனபோது மூக்குத்தியைப் பார்த்துவிட்டு கடைப் பெண்மணி 'அழகாக இருக்கிறது' என்றதுடன் 'நீங்கள் இந்தியர் என்பது தெரியும். ஏனெனில் நான் ஐஸ்வர்யா ராயை Bride & Prejudice என்ற படத்தில் பார்த்திருக்கிறேன்' என்றார்.

● லாஸ் வேகாஸ், ரீனோ என்று இரு நகரங்கள். இங்கு சூதாட்டம் தான் பிரதான பிசினஸ். ஜனங்கள் லட்சக்கணக்கில் சூதாடுகிறார்கள். 'ஜே! ஜே!' என்று இருக்கிறது. சூதாட்டத்துக்காகவே நகரங்கள்! அடபோங்கப்பா!

● பெண்கள் கர்ப்பம் என்று தெரிந்தால் எல்லோரும் (ஆண்கள் உட்பட) கர்ப்பவதியின் வயிற்றைத் தடவிப் பார்ப்பார்களாம்!

● ஃப்ளைட்டில் வரும்போது ஏர் ஹோஸ்டஸிடம் 'இந்தியன் வெஜிடேரியன் உணவு' என்று சொன்னதற்கு அவர் 'I have to think about it' என்று புன்முறுவலுடன் சொன்னது வேடிக்கை!

● ஆங்கில மெனுவை 'மென்யூ' (Menu) என்று சொல்லவேண்டுமாம்.

● இங்கு (US) மூக்குத்தி குத்திக்கொள்ள டாக்டர் சர்டிபிகேட் தேவையாம்! (ரத்த அழுத்தம், சர்க்கரை உள்ளதா என்று பார்ப்பார்களாம்!)



உணரும் நாள் வருமா?

வாழை இலையில் சாப்பாடு, வாழையின் காய்ந்த இலையில் செய்யப்பட்ட தொன்னையில் கொடுக்கப்பட்ட கோயில் பிரசாதம்- இது அன்றைய யூஸ் அண்ட் த்ரோ!

அதில் ஆரோக்கியமும் இருந்தது; சுற்றுச் சூழலும் மாசுபடவில்லை.

பிளாஸ்டிக் பேப்பரில் கட்டப்பட்ட சாப்பாடு, பிளாஸ்டிக் டம்ளரில் அருந்தும் பானம் - இது இன்றைய யூஸ் அண்ட் த்ரோ!

இதில் ஆரோக்கியம் கிடையாது. சூடான உணவுப் பொருட்களை பிளாஸ்டிக் பேப்பரில் அல்லது டம்ளரில் வைக்கும்போது அதில் ஏற்படும் ரசாயன மாற்றங்கள் நம் உடலுக்குத் தீங்கு செய்கிறது. சுற்றுச்சூழலும் மாசுபடுகிறது.

ஓல்டு ஈஸ் கோல்டு என்று உணரும் நாள் வருமா?

- எஸ்.மங்கையர்க்கரசி, நெய்வேலி

● ரீனோ என்னும் நகரத்தில் ஹோட்டல் ரூமுக்கு போக 'ஷட்டில் ரயில்' உள்ளது. காஃபி போட்டுக்கொள்ள ரூம் பாத்ரூமிலேயே மின் அடுப்பு வைத்துள்ளார்கள்.

● முதல்முறை என் பெண் அலுவலகம் போனபோது வகிடில் குங்குமத்தைப் பார்த்து ஒரு சீனப்பெண்மணி 'என்ன நெற்றியில் ரத்தம்?' என்று கேட்டாளாம்.

● பெட்ரோல் பங்க்களில் (Gas Station என்கிறார்கள்) நாமேதான் பெட்ரோல் போட்டுக் கொள்ளவேண்டுமாம்.

● கோயில்களில் இலவசப் பிரசாதம். பஃபே பார்ட்டிபோல் பல அயிட்டங்கள் வைத்திருக்கிறார்கள். எது, எவ்வளவு வேண்டுமோ எடுத்துச் சாப்பிடலாம். இங்குள்ள ஒரு கோயிலுக்கு 'டாலர் கணபதி கோயில்' என்று பெயர். (கலிஃபோர்னியா / சன்னிவேல்)

● பிறந்தநாள் விழா போன்ற பார்ட்டிகளை திறந்தவெளி பார்க்குகளிலேயே கொண்டாடுகிறார்கள். சமைத்து சாப்பிட அடுப்புகளும் உள்ளன.

● நியூயார்க் நகரம் அருகில் உள்ள 'லாங்க் அய்லான்ட்' என்னும் ஊரில் சன் டீ.வி. கனெக்ஷன் கேட்டபோது உடனே கிடைத்தது. ஆனால் SUNஎன்னும் ஆங்கில சேனல்! இது எப்படி?

● இங்கு நமது டீ.வி. சீரியல்களை எல்லாம் 'ரிகார்ட்' செய்து கொண்டு விளம்பரம் இல்லாமல் பார்த்துவிடுகிறார்கள்.

● இரவு ஒரு மணிக்கு கூப்பிட்டு டெலிபோன் வேலை செய்யவில்லை என்று சொன்னோம். இரவு மூன்று மணிக்கே சரியாகிவிட்டது. ஆச்சர்யம்!

● மெக்ஸிகோவிலிருந்து கள்ளத்தோணியில் வருபவர்கள் கூலிவேலை போன்றவை செய்ய அனுமதிக்கப்படுவார்களாம். ஆகையால் அவர்களுக்கு பச்சை அட்டை (green card) சுலபமாகக் கிடைத்து விடுமாம்.

- முத்யாலு ஸ்ரீனிவாசன்

இரு குரங்கு கை சேர்த்து...

ஒரு சித்த வைத்தியர் தனது வீட்டில் இரண்டு குரங்குகளை அடைத்து வைத்து இருந்தாராம். அவர் வீட்டுக்கு வந்த முதிய வர் ஒருவர், ''ஏன் குரங்குகளை அடைத்து வைத்திருக்கின்றீர்கள்?'' எனக் கேட்டாராம். அதற்கு வைத்தியர் ''ஒரு பழங்கால ஓலைச் சுவடி கிடைத்தது. அதில் ஒரு மருந்து தயாரிக்கும் செய்முறை உள்ளது. அதில் ''இரு குரங்கு கை சேர்த்து அரைக்க வேண்டும்'' எனக் குறிப்பிடப்பட்டு உள் ளது. எனவே ஒரே குரங்கின் இரண்டு கைகளா? அல்லது இரண்டு குரங்குகளின் கைகளையும் சேர்க்க வேண்டுமா? என்று தெரியவை!''

தமிழ் அறிஞரான அந்தப் பெரியவர், வைத்தியரிடம் சுவடியைப் வாங்கி படித்தா ராம். அதில்,

''இரு குரங்குக் கை'' என்றுதான் எழுதப் பட்டிருந்தது. அதனை திரும்ப திரும்ப வாசித்த பிறகுதான் அறிஞருக்கு புரிந்தது.

அடடா! குரங்குக்கு தமிழிலே ''முசு'' என்று இன்னொரு பெயர் உள்ளது. எனவே இரு குரங்கு என்றால் இரண்டு முசு அதாவது முசுமுசு. ஆகவே, இரு குரங்குக் கை என்றால் முசுமுசு கை. எனவே வைத்தி யரே இந்த மருந்து தயாரிக்க ''முசு முசுக்கை'' எனும் மூலிகை சேர்த்து அரைக்க வேண்டும் எனக் கூறினாராம். எனவே அழகான தமிழ் மருத்துவக் குறிப்பின் அர்த்தம் தவறாக புரியப்பட்டால் ஆபத்தானதாக அல்லவா மாறிவிடும்.

''அற படிச்ச மூசுறு கழுநீர் பானையில் விழுந்தது போல.'' இதுவும் பழகிய மொழி தான். அதாவது, ''கசடற கற்ற மெத்தப் படித்தவர் கூட சில நேரம் அவர் தாம் செய்யும் செயல்களால் அடுத்தவரின் கேலிக்கு ஆளாக நேரிடும் என்று இதன் அர்த்தம் சொல்வர்.

ஆனால் அது தவறானது.

''அற வடித்த முன் சோறு
கழுநீர் பானையில் விழுந்தது போல!''

அதாவது அரிசி சாதம் செய்து வடிக்கும் போது மூடியின் அருகே ஒட்டிக்கொண்டு இருக்கும் முன் சோறு அற வடித்த பின் - அதாவது முழுவதுமாக நீரை வடித்தபின் கழுநீரில் விழ வாய்ப்பிருக்கிறது என்பதுவே அதன் அர்த்தமாகும். அதாவது சில பிரச்னை களின் தன்மை தெரியாத பட்சத்தில் முதலில் செல்கிறவர்கள்தான் அதன் பாதிப்புக்கு உள்ளாவர் என்பதனை உணர்த்த சொல்லப் பட்ட பழமொழிதான் இது.

- பொ.சாமி,
(வேதியியல் விரிவுரையாளர்)
விருதுநகர் - 626 001



பகவான் 6



தென்காசி சாயி சமிதியின் முன்னாள் தலைவரான என். சாயி கண்ணன், தற்போது சென்னை வேளச்சேரி சத்ய சாயி சேவா சமிதியில் ஆன்மிக வகுப்புகளை நடத்தி வருகிறார். அவரது அனுபவங்கள்:

"1970-ம் ஆண்டு. தமிழ்நாடு, சாயி சேவாதள மாநாட்டை நடத்த ஸ்ரீசுவாமி, தர்மபுரியைத் தேர்ந்தெடுத்திருப்பதாகச் செய்தி வந்தது. சித்திரை மாதம், தமிழ் நாடே வெயிலில் தகித்துக் கொண்டிருக்கும் போது, வரண்ட தர்மபுரி கேட்கவே வேண்டாம்!

தர்மபுரியில் ஆங்காங்கே போர் போட்டு, ஆழ்துளைக் கிணறுகள் அமைத்து, சேவாதள தொண்டர்கள் மும்முரமாக இருந்ததில், தர்மபுரியின் தண்ணீர் பஞ்சம் கொஞ்சம் குறைந்திருந்தது.

தென்காசி சாயி சமிதியின் சார்பாக,

பாபா!



இறைவனுடன் இனிய அனுபவங்கள்!

நாங்கள் ஒரு பத்து பேர் ஒரு குழுவாக தர்மபுரி போனோம். பிரம்மாண்டமான பந்தலில், எங்களுக்கான இடத்தில் அமர்ந்திருந்தோம். பாபாவை வரவேற்க பூரணக் கும்பம் வாசலுக்குப் போயாச்சு. எந்த நிமிடமும் பாபா வந்துவிடுவார் என்ற நிலைமை!

அப்போது தர்மபுரி சாயி சமிதியினர் எங்களிடம் வந்து, ''ஒரு நாலு பேர் எழுந்திருங்கோ... மேன் செயினிங்குக்கு (கூட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் மனிதச் சங்கிலி) வாலண்டியர்ஸ் வேணும்'' என்றார்கள். கம்பளம் வழியாக நடந்து இந்தப் பக்கமாகத்தான் பாபா வரப் போகிறார்... பாத ஸ்பரிசம் கிடைக்கும் வாய்ப்பை கோட்டை விட்டுவிட்டு, யாராவது மண்டை காயும் வெயிலில் சர்வீஸ் பண்ண விரும்புவார்களா? என்னுடன் வந்தவர்கள் யாரும் எழுந்திருக்கவில்லை! நான் எழவும் எனது ஆப்த நண்பர் சூரிய நாராயணனும் ''வந்து தொலைக்கிறேன்'' என்று எரிச்சலோடு வந்தார்.

விழா மேடைக்குப் பின்புறமாகத் திரண்டிருந்த கும்பலைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டிய பணியில் ஈடுபட்டோம். அப்போது ஓர் அதிசயம் நடந்தது. பாபாவின் நிகழ்ச்சி நிரலில் கடைசி நிமிட மாற்றம் ஏற்பட்டு, மேடையின் பின்புற வாசல் வழியாக அவரது கார் நுழைந்தது. ஆர்வத்தில் மக்கள் துள்ளவே, தள்ளு முள்ளு நடந்து, என் கையைப் பிடித்திருந்த சூரியநாராயணன், எங்கோ விழுந்து கூட்டத்தில் தொலைந்தே விட்டார்! (வா... வந்து தொலையறேன்!'' என்று சொன்ன வராச்சே!)

தாமரை போன்ற முகம். கருணை பொழியும் கண்கள்! ''அடடே! பகவானே! இவ்வளவு அருகாமையில் உன் தரிசனமா?'' என்று நான் வியந்து கொண்டிருந்தபோது, பாபா, காரிலிருந்து இறங்கினார். கூட்டம் முண்டியடித்து முன்னேற, நான் அப்படியே கீழே விழுந்தேன். நான் எதிர்பார்க்கவேயில்லை! ''தீஸ்கோ!'' என்றபடி, அவர் தமது மேல் அங்கியைச் சற்றே உயர்த்த, மலரடிகளைத் தொட்டு கண்களில் ஒற்றிக்கொண்டேன். சுதாரித்துக் கொண்டு எழுந்து நின்றேன். என் காதோரமாகத் தமிழில், ''என்னை அப்படியே அணைத்துக்கொண்டு மேடைக்கு அழைத்துப்போ!'' என்றார். எனக்கோ எல்லாமே கனவில் நடப்பது போல இருந்தது. என்ன பாக்கியம்? என்ன பாக்கியம்?

தரிசனம், ஸ்பரிசம், சம்பாஷணம், ஆலிங்கனம்... இது கடவுள் பக்தனுக்குத் தரும் நான்கு வரங்கள்! இந்த நான்கையும் ஒருசேர, ஒரே நிகழ்வில் பெற நான் என்ன புண்ணியம் செய்தேனோ? 'சர்வீஸ்'

அனுராதா சேகர்

காமாக்ஷியாய்க் காப்பாற்றினார்!

பகவான் ஸ்ரீ சத்ய சாய்பாபா மேல் எனக்கு மிகுந்த மரியாதை உண்டு. பஜனைக்கெல்லாம் போனது இல்லை. அவர் சிவலிங்கம் வரவழைப்பதை தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளில் பார்த்திருக்கிறேன். ஆனாலும், எனக்கு ஒரு ஈடுபாடு வரவில்லை. அவரை வெறுக்கவும் இல்லை; விரும்பவும் இல்லை!

என் பேத்தி விஜிஷா, அனந்தப்பூரில் பாபா கல்லூரியில் படித்தாள். என் பெண் குடும்பத்தினருக்கு பாபா பக்தி அதிகம்.

ஒருமுறை தன் மகளைப் பார்ப்பதற்காக என் பெண் கிளம்பும்போது என்னையும் அழைத்துப் போனாள்.

கிளம்பும்போதே எனக்குத் தலைவலி. நாங்கள் போனதும் எங்களுக்கு இரவு தங்குவதற்கு ஓர் அறையை காட்டி விட்டுப் போனார்கள். ஏற்கெனவே இலேசாகக் குளிர். எனக்கு ஜுரமும் இருந்ததால் 'வெடவெட' என்று நடுக்கி எடுத்துவிட்டது. அறையில் ஒரு பாய் மட்டும் தான் இருந்தது. நான் என் உடல்நிலை பற்றி காட்டிக் கொள்ளாமல் புடைவையைப் போர்த்திக்கொண்டு சமாளித்தேன்.

என் பெண்ணும் சின்ன பேத்தி அசூயாவும் அசதியினால் படுத்துக்கொண்டு விட்டார்கள். ஆனால், குளிர் நடுக்கம் என்னால் தாங்கவே முடியவில்லை. நடுங்கிக்கொண்டே கையைக் கூப்பிக்கொண்டு ''சாய்ராம்...! உன் இடத்துக்கு வந்திருக்கிறேன். நான் எந்த ஸ்வாமியைக் கும்பிட்டாலும் அங்கே நான் இருப்பேன் என்று சொல்லியதைப் படித்திருக்கிறேன். நான் அம்பாள் காமாக்ஷியை எப்பவும் நினைப்பவள். இப்போ உன் காலடிக்கு வந்து இப்படி உடம்புக்கு வந்து விட்டதே. என்ன செய்வேன்! என்னை காப் பாத்துங்கோ சாய்ராம்!''

– இதுக்கு மேல் பேச முடியாமல் படுத்து...

என்றதும், முகம் சுளித்து வர மறுத்த, மற்ற நண்பர்கள் முன்னிலையில், எனக்குக் கிடைத்த இந்தப் பேறு, வாழ் நாளுக்கும் போதுமானது.

மேடையில் உரை நிகழ்த்தியதும், பாபா, கூட்டத்தினரை நோக்கி, ''இன்னும் பதினைந்து நிமிடங்களுக்குள் அவரவர் தத்தம் இருப்பிடங்களுக்குப் பாதுகாப் பாகச் சென்று விடுங்கள்!'' என்றார்.

அடுத்த கால் மணி நேரத் துக்குள் அப்படியொரு மழை வானத்தைப் பிளந்து கொட்டித் தீர்த்தது. காய்ந்து போயிருந்த தர்மபுரியில், தர்மவானின் கால்கள் பட்டதும், வருண பகவான் வந்து சல்யூட் அடித்து விட்டுப் போனார்.



புட்டபர்த்தியில் சர்வீஸ் செய்ய நான் போயிருந்தபோது, நடந்த சம்பவம் இது! சூப்பர் ஸ்பெஷாலிடி மருத்துவ மனையில், நைட் சர்வீஸ்

விட்டேன்.

ஏதோ ஓர் உணர்வில், கண்களைத் திறந்து பார்த்தேன். ஒரு பழுத்த சுமங்கலி. நெற்றியில் பெரிய குங்குமப் பொட்டு. கையில் ஒரு கனமான கறுப்புப் போர்வை. என் மேல் அதை போர்த்திவிட்டு சிரித்துக் கொண்டே மறைந்து விட்டாள்.



பிறகு எனக்கு ஒன்றுமே தெரியவில்லை. உடம்பு பூரா வியர்த்துவிட்டது. எப்போது தூங்கினேன் என்று தெரியவில்லை! கறுப்புப் போர்வையைத் தேடினேன். கிடைக்குமா அது?

காமாக்ஷியாய் வந்து என்னை அச்சமயம் காப்பாற்றியது சாய்ராம் தவிர வேறு யார்?

— ராதா ராமமூர்த்தி
மாம்பலம்

என்றால், பலரும் தயங்கவே செய்வார்கள். நோயாளிகளுடன் நாமும் கண் விழிக்க வேண்டியிருக்குமே. ''மந்திரம் உச்சரிக்கும் உதடுகளைவிட, உதவும் கரங்களே சிறந்தவை!'' என்று பாபாவின் அமுதமொழியில் நம்பிக்கையுள்ளவன் நான். அதனால் மருத்துவமனைத் தொண்டுக்கு மனமுவந்து சென்றுகொண்டிருந்தேன்.

ஒரு நாள் இரவு... மணி ஒன்பதே கால். அந்த வேளையில் ஒரு டாக்டர் என்னிடம் ஒரு ஃப்ளாஸ்க்கைக் கொடுத்து டீயும், ஐஸ்வாட்டரும் வாங்கிவரச் சொன்னார். ''ஒன்பது மணிக்கெல்லாம் கேன்டீன் மூடிவிடுவார்களே டாக்டர்'' என்றேன்.

''போ... எப்படியாவது வாங்கிட்டு வா!'' என்று விரட்டினார். கேன்டீன் போனால் அங்கேயும் விரட்டினார்கள். ''ஒன்பது மணிக்கு மூடிடுவோம்னு தெரியாதா? போங்க!''

''பகவானே... என்ன செய்யட்டும்?'' என்று நான் பரிதவித்தபோது, அங்கிருந்த பெண் தொண்டர்கள், உதவிக்கு வந்து தேநீர் தயாரித்துக் கொடுத்தார்கள். நான் ஒரு கையில் தேநீர் ஃப்ளாஸ்க்கும், மறு கையில் ஐஸ் வாட்டரும் ஏந்திக் கொண்டு, டாக்டரின் அறைக்குச் சென்றேன். என்னைப் பார்த்தவர், ஏதோ ருத்ர நரசிம்மத்தைப் பார்த்ததுபோல வியர்த்து விறு விறுத்து அரண்டுபோய் நின்றார்... எனக்கோ ஒன்றும் புரியவில்லை!

''நீங்களா? நீங்களா?... ஸாரி... ஸாரி!'' இதற்கு மேல் அவரிடமிருந்து ஒரு வார்த்தைகூட வரவில்லை... பயந்து குழறினார். எனக்கு எதுவும் புரியவில்லை! நான் ஜாகை திரும்பிவிட்டேன்.

மறுநாள் விடிந்ததும் விடியாததுமாக, ஃப்ளாஸ்க் கதையைத்தான் பேசிக் கொண்டிருந்தார்கள்.

பாபாவே தேநீர் ஃப்ளாஸ்க்கை எடுத்துக்கொண்டு வந்ததாக அந்த டாக்டர் சொல்லியிருக்கிறார்.

அதாவது, எனக்கு பதிலாக பாபா காட்சியளித்திருக்கிறார்... ஸ்ரீ சாய் பாபாவின் பக்தர்களை யாரேனும் நிஷ்டூரம் செய்தால், அது பாபாவையே செய்தது போல அவரை வருத்தும். அந்தத் திட்டை, மன வலியை அவர் தாங்கிக் கொண்டு, எதிராளிக்குத் தக்க பாடம் புகட்டுவார் என்பார்கள்...

அது எவ்வளவு நிஜம்!

(அருள் பெருகும்)

அடுத்த இதழில் எஸ்.எம்.சில்க்ஸ் உரிமையாளர் எஸ்.மனோஹரனின் அனுபவங்கள்.

✉ என்னது இது... மங்கையர் மலரில் புதுசு புதுசாய், ஜீவ காருண்யம், நெகிழ்ச்சி புராணம், வகுப்பறை, மருத்துவம், உடலியல், போதாதற்கு இணைப்புகள் வேறு.. மிக்க மகிழ்ச்சி!

- ஜே.சி.ஜெரினா காந்த், சென்னை - 16

✉ "ஐம்பதுக்கு மேல் நல்ல ரொக்கம், அறுபதுக்கு மேல் நல்ல டாக்டர் தேவை" அனுஷா நடராஜனின் இந்த ஆஹா பதிலே பரிசுக்குரிய பதிலாகும். சீனியர்களுக்கான சிறப்பான அறிவுரையை நகைச்சுவையுடன் பளிச்சென்று கூறிய அவருக்கு சீனியரான எனது ஷொட்டு!

-சுகந்தா .கே. சென்னை - 18

✉ அறிவுப் போட்டியில் ஒவ்வொரு மாதமும் வரும் விடையை அதற்கென தனி நோட்ஃபுக் போட்டு மூன்று விடைகளுடன் எழுதி சரியான விடை வந்தவுடன் டிக் பண்ணி வைத்திருப்பேன். இத்தனை மாதமாக இதுபோல் செய்து வந்ததைப் படித்துக் கொண்டு போன என் பேத்தி சுபிக்ஷா, 'விநாடி-வினா'வில் அவள் பள்ளியில் முதல் பரிசு பெற்றாள். நன்றி மங்கையர் மலர்!

- சுகந்தாராம், சென்னை - 59

✉ ஆஹா 50ல் ஒரு பெண் மணி விமானங்களின் டிக்கெட் ரயில் டிக்கெட்டை விட குறைவு என்று கூறியுள்ளார். நம்நாடு ஏழைகளும் நடுத்தர மக்களும் உள்ள நாடு. இதில் பாதி மக்கள் பஸ்ஸில் போகவே தவிக்கும்போது இது எப்படி சாத்தியமாகும்? வரவுக்கு மீறி செலவு உள்ள நமக்கு இதையெல்லாம் எண்ணவே நேரம் கிடையாது.

- ரா.ராஜேஸ்வரி, மேற்கு மாம்பலம்



✉ 'பாசக்கயிறு' சிறுகதை மனதை நெருடியது. தியாகச் சுடரான தாயை பெண் பிள்ளைகள் கிஞ்சித்தும் மன சாட்சியே இல்லாமல் நடத்துவதும் நிதர்சனமான உண்மை! பாசத்தைக் குறைத்து, முதியோர்

கால் வலியே

இல்லத்தை நாடுவதுதான் நிரந்தரப் பாதுகாப்பு.

- இர.சரோஜா, சென்னை -91

✉ வேலூர் வி.ஐ.டி.யின் சேவை மகத்தானது. குறிப்பாக மகளிர் சுய உதவிக் குழுக்களுக்கு அவர்கள் செய்யும் ஒத்தாசை சிறப்பானது.

- என்.பாலகிருஷ்ணன், மதுரை

✉ சுத்தத்தையும் சுகத்தையும் அளிக்கும் துப்புரவுப் பணிப் பெண்களின் வாழ்க்கை வழிபாட்டுக்குரியது!

- கே.பானுமதி, சென்னை - 44

✉ பிருந்தா தாஸை அட்டையில் போட்டு அசத்தி

விட்டீர்கள். பெப்பர் பாப் கார்னில் நான் கேட்ட கேள்விக்குப் பிருந்தா தாஸின் பதிலோ அதைவிட அசத்தல்.

- கே.சுலோசனா,
மங்கலம்





வந்துடுச்சு!

✉ 'மஸ்கட்டில் மங்கையர் மலர்' அருமையான பக்கங்கள்! உலகம் முழுக்க பெண்கள் மிக அதிகமாக விரும்புவது ம.மலரை என்பது புரிகிறது. 'விழிப் புணர்வு தந்த மருத்துவ உரை' மிகவும் பயன் தந்தது.

- வளர்மதி மனோதாஸ்,
கொட்டாரம்

✉ 'கை மருந்து' குட்டி புக் சூப்பர்! குறைந்த செலவு; நிறைந்த பலன்! எத்தனையோ எம்.டி.க்களைப் பார்த்தும் தீராத நோய், தீருவதற்கான யோசனைகளை வெளியிட்டீர்களே! நன்றி பல!

- எம்.அம்புஜம் முராரி,
சேலம்-1

✉ 'வருவாயா ஜூலி?' படித்தபோது பறவைகளைப் பற்றி ஓர் குறும்படம் பார்த்தது போல் சுவாரசியமாக இருந்தது.

- எஸ்.மோகனா சிவானந்தம்,
ஸ்ரீபெரும்புதூர்

✉ அடுத்து என்ன இலவச திட்டம் அறிவிக்கலாம் என ஆட்சியாளர்கள் ஆழ்ந்து சிந்தித்துக்கொண்டிருக்கும் வேளை யில் அருமையான திட்டத்தை 'ஒரு வார்த்தை' மூலம் அறிமுகப்படுத்திவிட்டீர்கள். 2009 - 2010ம் ஆண்டு வரவு செலவு திட்டத்தில் இலவச நாப்கின் வழங்கும் திட்டம் நிச்சயம் இடம் பெற்றுவிடும் பாருங்கள்.

- சுலோசனா சம்பத்,
திருவரங்கம்

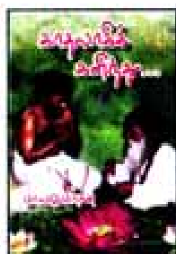
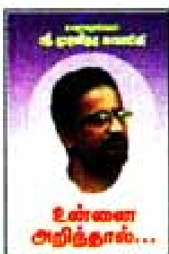
✉ இரண்டே பக்கங்களில், உலக நிகழ்வுகள் அனைத்தையும் சுவைபடச் சொல்லியிருக்கிறீர்கள். 'நியூ(ஸ்)மார்ட்' வாசகர்களுக்கு ஜாக்பாட்!

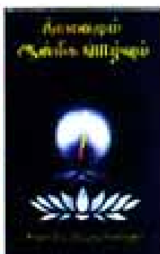
- துரை. சுப்பிரமணியன்,
அவனாசி

✉ ஏன் தாமதம் இம்முறை? கடைகளுக்கு நடையாய் நடந்து (ஒரு கடையில் வரவில்லை என்றாலும் சந்தேகப்பட்டு அடுத்த கடை) கால்வலியே வந்துவிட்டது போங்க!

(ஸாரி... இனி உரிய நேரத்தில் கிடைக்க அனைத்து முயற்சிகளும் செய்வோம்! -ஆர்)

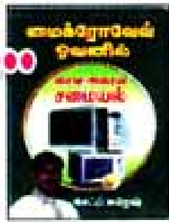
- டி.எம்.விஸ்வதா,
திண்டுக்கல்

மைக்ரோவேவ் ஓவனைக் கையாள்வது பற்றிய நுட்பங்களை விளக்கி, நூற்றுக்கும் மேற்பட்ட உணவு வகைத் தயாரிப்பையும் கற்றுத் தருகிறார் ஆசிரியர்.

படிக்க... பயன் பெற...





காதலாகிக் கனிந்து... பாலகுமாரன், விசா பப்ளிகேஷன்ஸ், 55, வேங்கடநாராயணா சாலை, சென்னை - 17. விலை ரூ.150.00

கொத்தமங்கலம் சுப்புவால் அவர்களால் பாராட்டும் மலர் மாலையும் பெற்ற 'சிறுவன்', பிற்காலத்தில் விசிறி சாமியாரோடு ஐக்கியப்பட்ட சுவையான, அனுபவங்கள். ஓர் உன்னதமான குருவை பாலகுமாரன் தேடிக் கண்டடைந்த வரலாறு.

உன்னை அறிந்தால் - மஹாரண்யம் ஸ்ரீ முரளீதர ஸ்வாமிஜி, கற்பகம் புத்தகாலயம், 4/2, சுந்தரம் தெரு, சென்னை - 17. விலை ரூ.50.00

'உன்னைச் சார்ந்தவர்களிடம் அன்பாக இரு' என்பதை விளக்குவதற்காக மனிதனும் நாயும் பரஸ்பரம் அன்பு செலுத்துவதைச் சொல்கிற ஸ்வாமிஜி, சின்னச் சின்ன கட்டுரைகளில் உள்ளத்தைத் தொடும் உயரிய தத்துவங்களை சுவைபடச் சொல்கிறார். மனம் கவரும், பண்படுத்தும் சிறிய நூல்.

மைக்ரோவேவ் ஓவனில் சைவ - அசைவ சமையல் - செஃப் சுரேஷ், கற்பகம் புத்தகாலயம், சென்னை - 17. விலை ரூ.75.00

தியானமும் ஆன்மிக வாழ்வும் - சுவாமி யதீஷ்வரானந்தர். தமிழில்: கல்யாணி வெங்கட்ராமன், ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண மடம், சென்னை - 4. விலை ரூ.300.00

ஆன்மிக இலட்சியம், ஆன்மிகப் பயிற்சி, ஆன்மிக அனுபவம் - என்று மூன்று பகுதிகளில் உயர்வான ஆன்மிக, பண்பாட்டு விஷயங்களை, புகழ்மிக்க சான்றோர்களின் சிந்தனைகளோடு விளக்கும் நல்ல நூல். அருமையான தமிழாக்கம்.

பகவான் ராமகிருஷ்ணரின் நேர் சீடரான சுவாமி பிரம்மானந்த மகராஜிடம் தீட்சை பெற்றவர் இந்த சுவாமி யதீஷ்வரானந்தர்.

நர்மதா குடும்பத் தையல் கலை ஆசான் - அருணா ராஜேஸ்வரி, சூர்யகுமாரி, நர்மதா பதிப்பகம், சென்னை - 17. விலை ரூ.150.00

தையல் கலை தொடர்பான அடிப்படைத் தகவல்களுடன் கூடிய முழுமையான பயிற்சி நூல். தேவையான படவிளக்கங்களும் இடம்பெற்றுள்ளன.

தாண்டவம் - கோட்டயம் புஷ்பநாத், தமிழில்: சிவன், திருமகள் நிலையம், சென்னை-17, விலை ரூ.85.00

மந்திரம் மாயம், தாயத்து, பாம்பு - என்று மிரட்டுகிற அமானுஷ்யக் கற்பனை. திகில் விரும்பிகள் படிக்கலாம்.

- வாசகன்

புக் பேங்க்



வாய்விட்டுச் சிரித்த குணாவை, காரணம் புரியாமல் பார்த்தாள் அர்ச்சனா. எரிச்சலாக வந்தது. சமயம் தெரியாமல் ப்ரீதி அவள் கன்னத்தில் தட்டி முடியைக் கலைத்தது.

என்ன மனிதன் இவன்? சுருக்கென்று மனதில் தைக்கிற மாதிரி கேள்வி கேட்டிருக்கிறேன். ஒன்று ஆத்திரப்பட வேண்டும். இல்லை, அனுசரணையாக பதில் சொல்ல வேண்டும். இப்படிச் சிரித்தால் என்ன அர்த்தம்?

''நான் எவ்வளவு தூரம் நொந்துபோயி, மனசு வெடிச்சு கேக்கறேன். உங்களுக்கு காமெடியா இருக்கா?'' என்று ஆத்திரமாகக் கத்தினாள். நெஞ்சம் படபடத்தது.

''கொஞ்சம் அமைதியா இருங்க சிஸ்டர். சிம்பிளா சொல்லணும்னா துரோகத்தை, நான் செய்யலை. உங்க புருஷன் தான் கம்பெனிக்கு துரோகம் செஞ்சாரு. இது நாங்க ரெண்டு பேரும்

பணம் போட்டு ஆரம்பிச்ச தொழில். எங்க கம்பெனிக்குன்னு சில விதிகள் இருக்கு. யாருக்கும் கடன் கொடுத்து வியாபாரம் செய்யறதில்லைன்னு ஒரு பாலிசி வெச்சிருந்தோம்.

நல்லா சிஸ்டமேடிக்கா போயிட்டிருந்திச்சு. ராஜஸ்தான்காரன் ஒருத்தன் வந்தான். ஒரு பெரிய ஆர்டர் கொடுக்கறேன். ஆனா பேமெண்ட் மூணு மாசம் கழிச்சுதான் குடுப்பேன்னு சொன்னான். எனக்கு அவன் மேல நல்ல அபிப்ராயம் வரலை.

ஆனா மனோகருக்கு அந்த ஆர்டரால வரக்கூடிய லாபம் மட்டும்தான் கண்ணுக்குத் தெரிஞ்சது. கடன் கொடுக்கலாம்னு மனோகர் பிடிவாதமா சொன்னான். தனியா ஒரு அக்ரிமெண்ட் போட்டுக்கலாம், அவன் பணம் கட்டலைன்னா நான் கட்டறேன். அந்த ரிஸ்க்கை நான் எடுத்துக்கறேன்னு சொன்னான். சரின்னேன். ஒரு அக்ரிமெண்ட் போட்டுக்கிட்டோம்.''

''அப்புறம்?'' என்றாள் ஆர்வமாக. அவன் சொல்லும் எல்லாமே புதிய தகவல்களாக இருக்கவே, உள்ளுக்குள் மனோகர் தன்னிடம் வேறு மாதிரி சொன்னதும் கூடவே நினைவுக்கு வந்தது.

''ரெண்டு மாசம் ராத்திரி பகலா உழைச்சு அந்த ஆர்டர் மிஷின்களை அனுப்பி வெச்சோம். நான் எதிர்பார்த்த மாதிரியே ராஜஸ்தான்காரன் ஏமாத்திட்டான். நாங்க நேர்ல போய்ப் பார்த்தா... அவன் கம்பெனியையே காணோம். எங்களை மாதிரி பல கம்பெனிங்க அவனைத் தேடி வந்து ஏமாந்து திரும்பினாங்க. நான் வேணாம் வேணாம்னு தடுத்தும் கம்பெனியோட பாலிசியையும் மீறி முடிவெடுத்தது உங்க புருஷனோட திமிர்! அக்ரிமெண்ட்படி நஷ்டத்தை அவன்தானே ஏத்துக்கணும்?

அவன் கணக்குல அட்ஜஸ்ட் செஞ்சது போக மிச்சத்தைக் கையில குடுத்து விலகிக்கோன்னு சொன்னேன். இப்போ வம்பு பண்ணா நான் என்ன செய்ய முடியும்? இதுல என் மேல என்ன தப்பு இருக்கு?''

அர்ச்சனாவுக்கு, சொல்ல பதில் இல்லை. அவன் சொல்வதில் ஒரு நியாயம் இருப்பதாகவே உணர்ந்தாள்.

''என்ன சிஸ்டர், பதிலையே காணோம்? திடீர்னு ஃபோன் பண்ணி கெட்ட வார்த்தை சொல்லித் திட்றது... குடிச்சிட்டு வந்து என் கார் கண்ணாடியை உடைக்கிறது, எல்லாருக்கும் முன்னாடி என் சட்டையைப் பிடிச்சுக் கத்தறதுன்னு பலவிதமா என்னை அவமானப்படுத்திக்கிட்டே இருக்கான். பழைய நட்புக்காகத்தான் அவன் மேல எந்த போலீஸ் நடவடிக்கையும் எடுக்காம இருக்கேன். ஒரு கம்ப்ளெய்ண்ட் குடுத்தா அவனைத் தூக்கி உள்ளே வெச்சிட முடியும். உங்களை, உங்கக் குழந்தையை எல்லாத்தையும் நினைச்சிப் பார்த்துதான் நான் அமைதியாப் போய்ட்டிருக்கேன்.''

''புரியுதுங்க சார்'' என்றாள் சுரத்தில்லாமல்.

''என் மேல தப்பிருந்தா அவன்

தாராளமா கோர்ட்டுக்குப் போகலாம். நான் கோர்ட் மூலமா அவனுக்கு நியாயத்தைப் புரிய வைக்கத் தயாரா இருக்கேன். வேற எந்தக் குறுக்கு வழில என்ன மிரட்டிப் பார்க்கணும்னு நினைச்சாலும், அதே குறுக்கு வழில என்னாலயும் போக முடியும்னு சொல்லுங்க.''

அதற்கு மேல் அங்கே அமர்ந்திருப்பதே அவமானம் என்று உணர்ந்த அர்ச்சனா, எழுந்து கொண்டாள், ''நான் புறப்படறேன் சார்.''

''கார்ல ட்ராப் பண்ணச் சொல்லட்டுமா சிஸ்டர்?''

''தேங்க்ஸ்''

''எதுக்கெடுத்தாலும் ஆத்திரப்படற அவனுக்கு, எதையும் சரியான கோணத்துல புரிஞ்சுக்கிற நீங்க அமைஞ்சிருக்கீங்களே. என்னைப் பத்தி அவன் தப்புத் தப்பா உங்ககிட்டே சொல்லி வெச்சிருக்கான்னு புரியுது. நீங்க வந்ததிலயோ, என்னைக் கேட்டதிலயோ எனக்கு எந்த வருத்தமும் இல்லை சிஸ்டர். கணக்கு போக நான் செட்டில் செஞ்ச பத்து லட்சத்தை வெச்சு தொழில் ஆரம்பிச்சு, பொறுப்பா பொழைக்கிற வழியைப் பார்க்கச் சொல்லுங்க.''

''செட்டில்மெண்ட் தொகையா பத்து லட்சம் தந்தீங்களா?''

''ஆமாம். அதையும் சொல்லலையா? இருங்க'' என்று சக்கர நாற்காலியை, உட்கார்ந்த நிலையிலேயே சற்றுத் தள்ளியிருந்த ஃபைல்ஸ் ராக் அருகில் நகர்த்திச் சென்று ஒரு ஃபைல் எடுத்துத் திரும்பி, புரட்டினான்.

''இதோ பாருங்க வவுச்சர். இது மனோகர் கையெழுத்து தானே? செக்கா குடுத்தேன். பேங்க்ல போட்டு பணம் எடுத்துட்டான். இப்பச் சொல்லுங்க. இதுல நான் எதாச்சும் துரோகம் செஞ்சிருக்கேனா?''

''நியாயப்படி நடந்திருக்கீங்கன்னு புரியுது. ஆனா உங்களை ஒண்ணு கேக்கலாமா குணா சார்?''

''தாராளமா கேளுங்க சிஸ்டர்.''

''இதே கம்பெனில எவ்வளவு லாபம் வந்திருக்கு. அப்பல்லாம் அவர் எடுத்த முடிவுகளால அந்த லாபத்தை நீங்களும்தானே அனுபவிச்சீங்க? நஷ்டம்னு வந்தப்ப மட்டும் அவரைக் குற்றம் சொல்லி விலக்கிட்டீங்களே?''

''இது தெரிஞ்சே சந்திச்ச நஷ்டம் சிஸ்டர். தனி அக்ரிமெண்ட் போட்டது யாரு? ரிஸ்க் எடுத்தது யார் தப்பு?''

''புரியுது. ஆனா... இந்தக் கம்பெனி முதல்ல அவர் தனியா ஆரம்பிச்சது. அப்புறம் தான் உங்களையும் பார்ட்னரா சேர்த்துக்கிட்டார். இப்ப இந்தக் கம்பெனியே உங்களுக்குச் சொந்தமாயிருக்கு. ஒரு விஷயத்துல அவர் எடுத்த

துணிகள் உலர்த்த கொடிகள் கட்டும்போது ஒரு கொடிக்கு பதில் இரண்டு கொடிகளாகக் கட்டுங்கள். காயப் போடும்போது ஒரு துணியை ஒரு கயிற்றில் போட்டால், அடுத்த துணியை அடுத்த கயிற்றில் போடுங்கள். இப்படி மாற்றி மாற்றிபோடுவதால் எந்த துணியும் காற்றில் பறக்காது. கிளிப்பும் போட வேண்டாம். ஆனால், இரண்டு கொடிகளின் கயிறுகளுமே இழுத்து கட்டப்பட்டு இருக்க வேண்டும்.

- வி.பார்வதி, திண்டுக்கல்

ஆஹா 50!



தப்பான முடிவால அவருக்கு இவ்வளவு பெரிய தண்டனையா? ஒரு பார்ட்னரா சட்டப்படி நடந்துக்கிட்டு, அவரை வெளில அனுப்பிட்டு கம்பெனியை உங்களுக்குச் சொந்தமாக்கிட்டீங்க. அதே சமயம்... நீங்க அவருக்கு நண்பர்தானே? ஒரு நண்பரா என்ன செஞ்சீங்க? அவரும் அவரோட குடும்பமும் நடுத்தெருவுல நின்னா பரவாயில்லையா? எத்திக்ஸ்னு ஒண்ணு இல்லையா?''

அமைதியாக சில விநாடிகள் தன் விரல் நகங்களையே பார்த்தான் குணா. ''சிஸ்டர், இந்த விவகாரம் வெடிச்சப்போ மனோகர் எவ்வளவு முடியுமோ, அவ்வளவு என்னைக் காயப்படுத்திருக்கான். எல்லாரையும் வெச்சிக்கிட்டு அவன் சொன்ன வார்த்தைகளுக்கு இன்னொருத்தனா இருந்தா வெட்டிருப்பான். ஆக்கவுலா கணக்குப்படி அவனுக்கு நான் செட்டில் செய்ய வேண்டியது எட்டு லட்சம்தான். ஆனா.. பல விஷயங்களையும் யோசிச்சுப் பார்த்துத்தான் பத்து லட்சம் ரவுண்டாக் குடுத்தேன். அந்தப் பணத்தை என்ன செஞ்சான் சிஸ்டர்?''

'அதைப் பத்தி எதுவுமே அவர் சொல்லலை' என்று இவனிடம் எப்படிச் சொல்வதென்று தவித்து அமைதியாக இருந்தாள்.



ஆஹா 50!

சுவாமி அறையில் தினமும் கோலங்கள் போடும்பொழுது அந்த கோலங்களின் மேல் குங்குமம், மஞ்சள், புஷ்பம் போன்றவற்றை வைத்தால் பார்ப்பதற்கும் அழகாக இருக்கும். மங்களகரமாகவும் இருக்கும்.

- பத்மினி செல்லப்பா, சென்னை - 64

''உங்ககிட்ட அவன் பல விஷயங்களை மறைச்சிருக்கான்னு தெரியுது. மொதல்ல அவனை, தாலி கட்டின பொண்டாட்டிக்கு உண்மையா இருக்கச் சொல்லுங்க.''

தலையைக் குனிந்து கொண்டு அமைதியாக வெளியேறினாள் அர்ச்சனா.

தரையில் அமர்ந்து வெங்காயம் நறுக்கிக் கொண்டிருந்தாள் அர்ச்சனா. வெங்காயம் காரணமில்லாமலேயே, கண்களிலிருந்து கண்ணீர் வழிந்தது. ப்ரீதி தூளியில் சிணுங்கவே, தன் அருகாமையில் இருந்த தூளியுடன் கட்டப்பட்டக் கயிற்றை இழுத்து ஆட்டி விட்டாள்.

சிகரெட் நெடி முன்னால் வந்து, பின்னால் மனோகர் வந்தான். நாற்காலியில் சரிந்தான். சட்டையின் இரண்டு பட்டன்களைக் கழற்றி உள்ளே ஊதிக் கொண்டு, ''மோர் இருக்கா? என்னா வெயில்? எவ்வளவு புழுக்கமா இருக்கு தெரியுமா?'' என்றான்.

''ஆமாமாம். ரொம்பப் புழுக்கமாத்தான் இருக்கு.''

திரும்பிப் பார்த்து, ''என்னடி குரல் ஒரு மாதிரியா இருக்கு? அழுதியா என்ன?''

''ஏங்க, உங்களை ஒண்ணு கேக்கணும். அந்த குணா உங்களை ஏமாத்திட்டான், ஏமாத்திட்டான்னுதான் சொல்லுவீங்க, டெய்லா

சொன்னதில்லை. அவன் எப்படி உங்களை ஏமாத்தினான்? சொல்லுங்களேன்...''

''ஏன்... நீ என்ன லாயரா? தீர்த்து வெச்சிடுவியா? சரி, சொல்றேன். ஒரு பெரிய ஆர்டர் வந்திச்சி. கடன் கேட்டான் பார்ட்டி. குடுத்துப் பாக்கலாம்னு நான் சொன்னேன். வேணாம்னான் அவன். அப்புறம் அவனைக் கன்வின்ஸ் பண்ணிட்டேன். நிறைய ஆர்டர்ன்றதால வெளில கொஞ்சம் ஃபைனான்ஸ் கடன் வாங்க வேண்டியிருந்திச்சு. அந்த ஏற்பாடெல்லாம் அவன்தான் பார்த்துக்கிட்டான்.

''அப்பப்ப சில அக்ரிமெண்ட்ஸ்ல கையெழுத்து வாங்குவான். நானும் படிச்சே பார்க்காம கையெழுத்துப் போடுவேன். அந்தப் பார்ட்டி எங்களை ஏமாத்திட்டான். ஏகப்பட்ட நஷ்டம். எல்லா நஷ்டத்தையும் நான் மட்டுமே ஏத்துக்கிட்டு என் கணக்குலேர்ந்து செட்டில் செய்யணும்னு சொன்னான். அப்படி நான் செய்யறதா அக்ரிமெண்ட் போட்டிருக்கறதா சொல்லி எடுத்துக் காட்றான். எனக்கு பகீருங்குது. எதுக்கோ நான் போட்ட கையெழுத்தை வெச்சு அப்படி ஒரு அக்ரிமெண்ட் தயாரிச்சிருக்கான் பாவி. அதை வெச்சு என்னை கம்பெனியை விட்டுத் துரத்திட்டான்.''

''ஓகோ... இதெல்லாம் உண்மைன்னு நம்ம குழந்தை மேல சத்தியம் செஞ்சு உங்களால சொல்ல முடியுமா?''

''என்னடி... என் மேல... நம்பிக்கை... இல்லையா?''

''இருந்திச்சு. இப்ப தேய்ஞ்சிடுச்சு. சரி, அது போகட்டும். குணா ஃபைனல் செட்டில்மெண்ட்டா ஏதாச்சும் உங்களுக்குக் குடுத்தாரா, இல்லையா?''

''எங்க குடுத்தான்? ஒரு பைசா குடுக்கலையே...?''

''செக்கா குடுத்திருக்காரேங்க. ஒரு பைசா இல்லை... பத்து லட்சம்! உங்க அக்கவுண்ட்ல போட்டு வசூலாகி... அடுத்த நாலு நாள்ல அஞ்சு, அஞ்சு லட்சமா பணத்தை எடுத்திருக்கீங்களே? பேங்க் அக்கவுண்ட் பார்த்துட்டுதான் கேக்கறேன். மறைச்சதெல்லாம் போதும். அந்தப் பத்து லட்சம் எங்க? எதுக்கு எடுத்தீங்க? எதுக்கு அடுக்கடுக்கா இத்தனை பொய்?''

அர்ச்சனா ஆணியடித்ததைப் போல கேட்க... தடுமாறி நின்றான் மனோகர்.

(தொடரும்)



பெங்களூரில் ராயல் கன்கார்ட் என்ற ஆங்கில முறை பாடப் பள்ளியில் சிறார் சிறுமியரிடம் ஒரு அட்டையில் ஆலமர வடிவில் குடும்ப விருக்ஷம் படம் போட்டு தாய், தந்தை வழி தாத்தா; பாட்டிகள் விசாரித்து அவர்களுடைய பெற்றோர்கள் (முப்பாட்டன்கள், முப்பாட்டிகள்) ஆகியோருடைய பெயர்களை உயர உயரமான கிளைகளாகவும் அப்பா, அம்மாவின் உடன் பிறந்தவர்கள் அவர்களுடைய குடும்ப உறுப்பினர்களின் பெயர்களைப் பக்கக் கிளைகளாகவும் அழகாக வரைந்து கொண்டு வந்து காட்டும் படியும் பிறகு வீட்டில் கண்ணில்படும்படி வைத்திருக்கவும் சொல்கிறார்கள்.

கண்டதே காட்சி, டி.வி. பாத்திரங்களே உறவு என்று இளைய தலைமுறை வளரும் இக்காலத்தில், குழந்தைகள் தங்கள் மூதாதையர் மற்றும் உற்றார், உறவினரை அறிந்தும் நினைவில் இருத்தியும் வரைத் தூண்டும் இம்முறையைக் நாமும் ஊக்குவிக்கலாமே!

- எஸ்.சரோஜினி, பெங்களூர்



காபி, டிபன், சைவ உணவு, தங்குமிடம் உள்பட இரயில் சுற்றுலா

காசி - கல்கத்தா - திரிவேணி ★ 19-02-09, 20-3-09 முதல் 10 நாட்கள் ரூ. 4990

மும்பை - டெல்லி - காசி - கல்கத்தா - ஜெய்ப்பூர் ★ 19-02-09, 20-3-09 முதல் 14 நாட்கள் ரூ. 6990

காசி - டெல்லி - ஹரித்துவார் - திரிவேணி ★ 19-02-09, 20-3-09 முதல் 12 நாட்கள் ரூ. 6990

கல்கத்தா - டார்ஜிலிங் - காங்டாக் ★ 20-04-09, 06-05-09 முதல் 12 நாட்கள் ரூ. 6990

சிம்லா - குளு - மணாலி - டெல்லி ★ 20-4-09, 6-5-09 முதல் 12 நாட்கள் ரூ. 6990

காசி - கல்கத்தா - அமிர்தசரஸ் - டெல்லி ★ 19-02-09, 12-03-09 முதல் 16 நாட்கள் ரூ. 8990

நவஜோதிர்லிங்கம் - ஷீரடி ★ 20-3-09 முதல் 18 நாட்கள் ரூ. 9990

ஜெய்ப்பூர் - மவுண்ட்அபு - அம்பாஜி - ஜோத்பூர் ★ 19-2-09, 20-3-09 முதல் 16 நாட்கள் ரூ. 8990

மேற்கண்ட 12 நாட்கள் வரையிலான சுற்றுலாக்களுக்கு 31-12-08க்குள் புக் செய்பவர்களுக்கு 6 நாட்கள் ஆந்திரா (or) கேரளா சுற்றுலாக்களிலும், 16 மற்றும் 18 நாட்கள் சுற்றுலாக்களுக்கு 31-12-08க்குள் புக் செய்பவர்களுக்கு 7 நாட்கள் கர்நாடகா (or) மும்பை-கோவா, (or) அஜந்தா-எல்லோரா-ஷீரடி சுற்றுலாக்களில் ஏதேனும் ஒன்றில் இலவசமாக* கலந்து கொள்ளலாம். மேலும் சில குறிப்பிட்ட சுற்றுலாவிற்கு இலவசமாக *7 நாட்கள் தீபாவளி கங்காஸ்நான சுற்றுலாவும் உண்டு. ★ Conditions Apply

அந்தமான் சுற்றுலா ★ 25-1-09, 19-2-09 முதல் 9 நாட்கள் கப்பல் to கப்பல் ரூ. 8490
7 நாட்கள் கப்பல் to விமானம் ரூ. 12490

சிங்கப்பூர் - மலேசியா ★ 23-12-08, 14-1-09 முதல் 5 நாட்கள் ரூ. 33990 (விமான சுற்றுலா)

குமரன் டிராவல்ஸ்

20, வடக்கு சித்திரை வீதி, மதுரை - 1. போன் : 2621519, 4231519, 98423-52105, 94435-44844
கிளைகள் P.V.T. ஷாப்பிங் காம்ப்ளக்ஸ், 22, ரெங்கநாதன் தெரு, சென்னை-17. போன்: 42867203 செல்: 98403-92105, 97104 73527
முதல்மாடி, காஞ்சனா டவர்ஸ், மத்திய பஸ் ஸ்டாண்ட் அருகில், திருச்சி-1. ☎0431-2413456 பேக்ஸ்: 4002638 செல்:93451-20497



ஸ்ரீ



ஸ்ரீ மயூரவல்லி ஸமேத ஸ்ரீ ஆதிகேசவ ஸ்வாமினே நம:
ஸ்ரீ விகனஸ மஹாகுரவே நம:

ஆங்கில புத்தாண்டு முன்னிட்டு

ஸ்ரீ லக்ஷ்மீ குபேர தனாகர்ஷண மஹா யஜ்ஞம்

31-12-2008 முதல் 01-01-2009 வரை

ஸ்ரீ லக்ஷ்மி குபேர தனாகர்ஷண மஹா யஜ்ஞ கட்டணம்:

ரூ. 100 - செப்பு டாலர் வழங்கப்படும்
ரூ. 200 - வெள்ளி டாலர் வழங்கப்படும்
ரூ. 500 - ஸ்ரீ லக்ஷ்மி குபேர தனாகர்ஷண யந்திரம் & வெள்ளி டாலர் வழங்கப்படும்

லோக க்ஷேமத்திற்காக
யாகம் நடைபெறும் இடம்:
ஸ்ரீ சுதர்ஸன பக்த ஜன சபா
T.V.R. சுப்பி செட்டி வசந்த மண்டபம்,
14A, சித்ரா குளம் மேற்கு தெரு, மைலாப்பூர்,
சென்னை - 4. **போன்: 2495 0453**
செல்: 98410 63151, 94449 09506

M.O. / D.D. / Cheque அனுப்பும் பக்தர்கள் கீழ்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பவும்

K. நாராயணன் (உறுப்பினர்) - ஸ்ரீ சுதர்ஸன பக்த ஜன சபா
நெ. 5/32, கேசவபெருமாள் சன்னதி தெரு, மயிலாப்பூர், சென்னை - 4.
போன்: 2495 0453 செல்: 98410 63151, 94449 09506

இங்ஙனம்
ஸ்ரீ சுதர்ஸன
பக்த ஜன சபா

குறிப்பு: தங்கள் முகவரி, பெயர், கோத்திரம், நட்சத்திரம் முதலியவை விபரமாகவும் தெளிவாகவும் குறிப்பிடவும்.



சப்பாத்தி, சூடாக இருக்கும் போதே, சீனி தூவி, சுருட்டி, லஞ்ச் பாக்ஸில் வைத்தால், மதிய வேளையில் குழந்தைகள் விரும்பி உண்பார்கள்.

– என்.கோமதி, நெல்லை – 7

சுற்றுலா செல்லும்போது வாந்தி எடுக்கும் வழக்கம் சிலருக்கு இருக்கும். அவர்கள் கையில் 'ஜல்–ஜீரா' எடுத்துச் சென்றால் அவ்வப்போது குடிக்கலாம். புளிப்பு, உப்பு என ருசியாக இருக்கும். பாட்டிலில் கரைத்தே எடுத்துச் செல்ல லாம்.

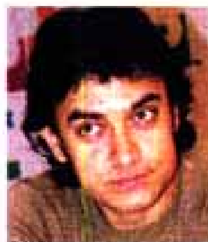
– விஜயா சுந்தரம், சென்னை – 44

உலர் மாவு அரைக்கும் இடங்களில், மக்கள் கடைகளில் பொருட்களை வாங்கி, அந்த பிளாஸ்டிக் உறைகளிலேயே அரைத்துச் செல்கின்றனர். சூடாக அரைபட்டு விழும் மாவு பிளாஸ்டிக்கில் சேர்ந்து ரசாயன மாற்றத்துக்கு உள்ளாகும். எனவே நாம் பாத்திரங்களிலே மாவை அரைத்துச் செல்வதே நல்லது.

– உமா நடராஜ், சென்னை – 61

குலுக்கல் முறையில் ரூ.250/- பரிசு பெறும் இருபது அதிர்ஷ்டசாலிகளின் பட்டியல் இதோ!

1.வசந்தா ராகவன், கொல்கட்டா, 2.ஜே.ஆர்.புவனேஸ்வரி, அணைகாடு, 3.ராதா மாதவன், சேலம், 4.ரேணுகா, கோயம்புத்தூர், 5.ஜெயலக்ஷ்மி, மும்பை 6.எஸ்.மீனாக்ஷி, வேலூர், 7.கே.சுமதி, கும்பகோணம், 8.மல்லிகா ஜெபமணி, சென்னை - 95, 9.ஆர்.அம்புலு, கடலூர், 10. எஸ்.சுஜாதா மூர்த்தி, திருச்சி - 5, 11.ஆர்.ஜனகம், பெங்களூர், 12.ராஜி ஸ்ரீதரன், பெங்களூர், 13.பி.சந்திரா, செங்கல்பட்டு, 14.சி.கீதா, மதுரை, 15.மல்லிகா ராம், மூலப்பாளையம், 16.து.உமாதேவி, கோவை, 17.வி.சித்ரா, சிதம்பரம், 18. விஜயலட்சுமிசுதாகர், தர்மபுரி, 19.ஆர்.வெங்கட்ராமன், ஸ்ரீரங்கம், 20.எஸ். ரேவதி, சென்னை - 61





ரூ.5,000 பரிசு அறிவுப் போட்டி–10 பரிசு பெறும் அதிர்ஷ்டசாலிகள்!

நவம்பர் 2008ல் வெளியான அறிவுப் போட்டி–10 விடைகள்

1. கங்குலி 2. கற்பழிப்பு 3. நவீன் பட்நாயக் 4. கிறிஸ்தவர்கள் 5. அமீர்கான் 6. சோனியா காந்தி 7. குன்னக்குடி வைத்தியநாதன் 8. பஜ்ரங் தள் 9. சமூகநீதிக் கட்சி 10. சிஸ்டர் அல்போன்ஸா







'உல்லாச ஊஞ்சல்' நிகழ்ச்சியில், 'மஸ்கட் கட்லெட்' என்ற தலைப்பில் திடீர் சமையல் குறிப்புப் போட்டி வைக்கப்பட்டது. தேர்வானவை இங்கு இடம் பெற்றுள்ளன!

அடேயப்பா.

ஆரோக்கிய கட்லெட்

தேவையான பொருள்கள்:
முளைபயறு - ½ கப்
துருவிய பன்னீர் - ¼ கப்
பச்சை மிளகாய் - 3
வெங்காயம் பெரியது - 1
தக்காளி - 1
கேரட், பீன்ஸ் இரண்டும் சேர்த்து - ½ கப்
உருளைக் கிழங்கு - 2
கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி - சிறிது
கார்ன் மாவு - ½ கப்
பிரெட் துகள் - சிறிது
எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்
உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை: கடாயில் சிறிது எண்ணெய் ஊற்றி, சூடானதும் வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், தக்காளி சேர்த்து வதக்கியபின், காய்கறிகளையும் சேர்த்து நன்றாக வதக்கிக்கொள்ளவும். இந்தக் கலவையை சோள மாவில் தோய்த்து பிரெட் துகளில் புரட்டிப் பொரிக்கவும்.

- கார்த்திகா ரமேஷ்பாபு, மஸ்கட்

ஈஸி கட்லெட்

தேவையான பொருள்கள்:
ஊற வைத்த கடலைப் பருப்பு - 1 ஸ்பூன்



பிரெட் - 6 துண்டுகள்
கொத்தமல்லி, கறிவேப்பிலை - சிறிது
பச்சை மிளகாய் - 1
உப்பு - தேவையான அளவு
எண்ணெய் - தேவையான அளவு

செய்முறை: எல்லா பொருட்களையும் சேர்த்து (பிரெட்டை சிறிது தண்ணீர் சேர்த்துப் பிசையவும்) கட்லெட் மாதிரி தட்டி எண்ணெயில் பொன்னிறமாகப் பொரிக்கவும்.

- கலா ஸ்ரீநிவாசன், மஸ்கட்

பேரீச்சம் பழ கட்லெட்

தேவையான பொருள்கள்:
வேர்க்கடலை, பிஸ்தா, பாதாம், முந்திரி அனைத்தும் வறுத்து, பொடித்தது - 1 கப்
அரைத்த பேரிச்சம் பழம் - 1 கப்
மைதா மாவு - ¼ கப்
ப்ரெட் துகள் - ¼ கப்
உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை: பொடித்து வைத்துள்ள கடலை, நட்ஸ் வகைகள், மைதா மாவு,

உப்பு, பேரிச்சம்பழ விழுது அனைத்தையும் சேர்த்துப் பிசையவும். சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி பின்பு தட்டையாகப் பரப்பி சூடான தோசைக் கல்லில் சிறிது எண்ணெய்விட்டு வறுத்து எடுக்கவும் அல்லது பொரித்தெடுக்கவும்.

- காயத்ரி ப்ரசன்னா, மஸ்கட்



ஓட்ஸ் கட்லெட்

தேவையான பொருள்கள்:

உருளைக் கிழங்கு, கேரட், பீன்ஸ், காலிஃப்ளவர், கார்ன் (சிறிதளவு), சோயா க்ரான்யூல்ஸ், ஓட்ஸ், பிரவுன் பிரட், மஞ்சள் பொடி, மிளகுத் தூள், உப்பு தேவைக்கேற்ப.

செய்முறை: முதலில் எல்லா காய்கறிகளையும் வேகவைக்கவும். அதனுடன்

என்ன ருசி!

சோயா க்ரான்யூல்ஸ், நட்ஸ், மஞ்சள் பொடி, மிளகுத்தூள், உப்பு எல்லாவற்றையும் சேர்த்து சிறிய வட்டங்களாகத் தட்டவும்.

பிறகு பிரவுன் பிரட்டை தோசைக் கல்லில் டோஸ்ட் செய்து பொடி பண்ணவும். கட்லெட்டை பிரெட் தூளில் ஒற்றி எடுத்து தோசைக்கல்லில் போட்டு எடுக்கவும்.

- உஷா முத்துகுமார், மஸ்கட்

லோ ஃபேட் கட்லெட்

தேவையான பொருள்கள்:

கடலை மாவு - 1 கப்
புளித் தண்ணீர் - ½ கப்
கொத்துமல்லி இலை - சிறிதளவு
ஓமம் - ¼ ஸ்பூன்
மஞ்சள் பொடி - ¼ ஸ்பூன்
மிளகுப் பொடி - ½ ஸ்பூன்
முள்ளங்கி இலை, வெங்காயம், சிறிதாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்.
கடுகு - ¼ ஸ்பூன்
எண்ணெய் - தேவையான அளவு

செய்முறை: புளித் தண்ணீரில் கடலை மாவு, ஓமம், உப்பு, மஞ்சள் பொடி, மிளகாய்த் தூள், பொடியாக நறுக்கிய முள்ளங்கி இலை, வெங்காயம் இவற்றை நன்றாகக் கலந்து ஆவியில் வைக்கவும். ஐந்து நிமிடங்களில் வெந்து கெட்டியாகிவிடும். எடுத்து சிறுசிறு துண்டுகளாகச் செய்து வாணலியில் இரண்டு ஸ்பூன் எண்ணெய்விட்டு கடுகு தாளிக்கவும். அதில் இந்தத் துண்டுகளைப் போட்டு பொன்னிறமாக சிறு தணலில் வறுக்கவும். கொத்துமல்லியால் அலங்கரிக்கவும்.

- பாலா ராமநாதன், மஸ்கட்







Guna Associates in Urogynecology & Research for Incontinence



ரசிக்கும் பார்வையாளர்கள்



ருசிக்கும் பார்வையாளர்கள்



டாக்டர் கார்த்திக் குணசேகரன் உரை



கேள்வி நேரத்தில்



சூடா...சுவையா...



கீரை அழகியும், மக்காசோள மங்கையும்



முதல் பரிசு வெங்காய மாலைக்கே!



காய்கறி அலங்காரம்

மஸ்கட்டில் மங்கையர் மலர்

கலாட்டா க்ளிக்ஸ்!

ஸ்பெஷல் பக்கங்கள்!



சுரைக்காய் கூடு



ஃபேஸ் பெயிண்டிங்



பரிசு பெற்ற முகம்



கமான்...க்விக்!



தலைக்கு மேல் கலை!



முதல் பரிசு ஹேர் ஸ்டைல்



மெஹெந்தி போட்டிக்குத் தயார்



அசத்தும் அராபிக் ஸ்டைல்!



மஸ்கட்டில் மங்கையர் மலர்

ஸ்பெஷல் பக்கங்கள்

கலாட்டா க்ளிக்ஸ்!



ஸ்டைலு ஸ்டைலுதான்!



பக்..பக்..பக்... மாடப்புறா



அப்படிப் போடு...போடு!



பரிசு யாருக்கு?



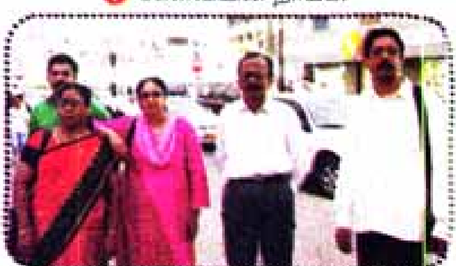
உணவு இடைவேளை



கேள்வியின் நாயகி!



ராணி...மகாராணி!



மஸ்கட் சாலையில் மங்கையர் மலர் டீம்

11

திருமணத்துக்குப் பின் நான் தொடர்ந்து நடிப்பதா வேண்டாமா என்றொரு கேள்வி எழுந்தபோது, என்னுடைய தாயார் ''உன் கணவர் என்ன சொல்கிறாரோ, அதன்படி செய்!'' என்று சொல்லிவிட்டார்.

என் கணவரோ, ''பெண்கள் என்றால் அடுப்படியில் மட்டுமே உழலணும் என்று அர்த்தமில்லை. விருப்பமும் திறமையும் உள்ள பெண்கள் நிச்சயம் வெளியே வந்து சாதிக்கலாம். உன்னிடம் உள்ள நடிப்பாற்றலை வீணாக்குவானேன்? உனக்கு விருப்பமென்றால் தொடர்ந்து நடி... எனக்கு எந்த ஆட்சேபணையும் இல்லை!'' என்று சொல்லிவிட்டார். அப்புறமென்ன? நான் நடிக்க வந்துவிட்டேன். 'பணமா பாசமா?', 'தாமரை நெஞ்சம்' போன்ற பல வெற்றிப் படங்கள் கல்யாணத்துக்குப் பிறகு நான் நடித்தவைதான்!

அதேபோல சினிமா துறையில் லட்சக்கணக்கில் சம்பாதித்தவர்கள் பலரும் பின்னாளில் மிகவும் நலிந்து வறுமையில் வாடுவதை நான் காண நேரும்போது, மனசுக்குக்

தொட்டால் பூ மலரு

கஷ்டமாக இருக்கும்.

என் விஷயத்தில், நான் இன்று பி.எம்.டபிள்யூ. கார் வைத்துக்கொண்டு, சொகுசாக வாழ்கிறேன் என்றால் அதற்கும் என் கணவர் காட்டிய நல்வழி தான் காரணம். சம்பாதித்த பணத்தையெல்லாம் பலவிதங் களில் முதலீடு செய்து வைத்தார். கணக்கு வழக்குகளை நிர்வகிக் கும் முறையைக் கற்றுக் கொடுத் தார். ''டோன்ட் புட் ஆல் தி எக்ஸ் இன் ஒன் பேஸ்கட்!'' என்பார். நிலத்தில் கொஞ்சம், வியாபாரத்தில் கொஞ்சம், தங்கத்தில் கொஞ்சம், நிறுவனப் பங்குகளில் கொஞ்சம் என பிரித் துப் பிரித்துப் போட்டதில் இன்று நான் சௌகரியமாக வாழ் கிறேன்.

இப்படி எல்லாவிதத்திலும் எனக்கு வழித்துணையாக, வாழ்க்கைத் துணையாக வாழ்ந்த என் கணவர், திடீரென்று என்னை விட்டுப் பிரிவார் என நான் கனவிலும் எதிர்பார்க்க வில்லை.

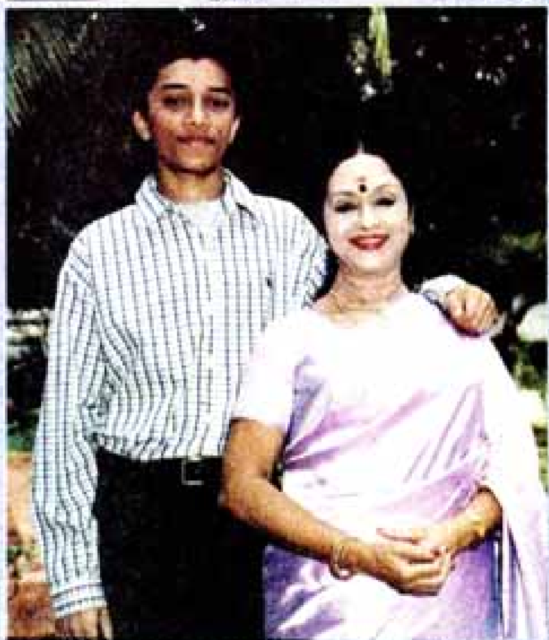
ஒரு கெட்ட பழக்கமும் இல் லாத, அசைவமே சாப்பிடாத, நல்ல ஆரோக்கியமான ஸ்ரீஹர்ஷா ஒரு நாள் என்னிடம், ''நெஞ்சு வலிக்கிறது!'' என்றார்.

அன்று வெள்ளிக்கிழமை. ஸ்ரீராமநவமி. என் பிரியத்துக் குரிய ஸ்ரீ ஆஞ்சநேயருக்கு பூஜை செய்துகொண்டிருந்த நான், உடனே அவரை அருகிலிருந்த மார்தா மருத்துவமனைக்கு அழைத்துச் சென்றேன். அங்கே அவருக்கு சிகிச்சை தரப்பட்டது.

1986 ஏப்ரல் 21ம் தேதி.



* தாயார் ருத்ரம்மாவுடன்



* மகன் கௌதமுடன்

திங்கட்கிழமை அன்று காலை நான் அவரைப் பார்க்கப் போனபோது, தெளிவாக இருந்தார்.

''நான் ஷேவ் பண்ணிக்கணும். குழந்தைகளைக் கொஞ்சி முத்தமிட முடியல... ஷேவிங் செட் கொண்டு வா!'' என்றார். சிறிது நேரம் அவருடன் பேசிவிட்டு, பக்கத்து அறைக்குச் சென்று காஃபி குடித்துக்கொண்டிருந்தேன்.

சற்று நேரத்துக்கெல்லாம் ஹெட் சிஸ்டர் என்னிடம் வந்து, ''கொஞ்சம் வாங்க!'' என்று அழைத்துக்கொண்டு போனார்.

அதற்குள் என் கணவரின் அருகிலிருந்த நாத்தனார்கள் இருவரும், ''ஹர்ஷா அண்ணா போயிட்டான்!'' என்று கதறி அழுதார்கள்.

''வாட் நான்சென்ஸ்! இப்ப கொஞ்ச நேரத்துக்கு முன்னாலதானே என்னோட பேசினாரு! ஷேவிங் செட் கேட்டாரே! அவர் சாகலை!'' என்றவாறே, அவர் அருகில் ஓடிப் போய் அவரது கன்னங்களை பலமாகத் தட்டினேன்.

''பேசுங்க... பேசுங்க!'' என்று கத்தினேன். அவரது உதட்டில் புன்னகை மாறவில்லை! கண்கள் என்னையே பார்த்தன. நான் எப்படி நம்புவேன்?

''அண்ணி... அழுதுடு!... அழுதுடு!'' என்று என் நாத்தனார்கள் என்னைக் உலுக்கினார்கள். நான் மரம்போல நின்றேன்.

''அய்யோ சரோஜா... உன் வாழ்க்கையே போயிடுச்சே!'' என்று 'ஓ' என்று கத்தியபடி, என் தாயார் ஓடி வந்தார்.

வெளியில் என் கணவரது பிரியத்துக்குரிய ஃபியட் கார் 1717 நின்றிருந்தது. அந்தக் காரைக் காட்டி ''என்னுடைய இரண்டாவது மனைவி!'' என்பார் குறும்பாக! ஸ்ரீ ஹர்ஷாவின் உயிரற்ற சடலத்தை காருக்குள் வைத்ததுமே, எனக்கு ஆவேசமே வந்து விட்டது.



தொட்டால் பூ மலரும்

அடுத்த அரை மணி நேரத்துக்குள் செய்தி ஊரெங்கும் பரவி விட்டது. வீடு முழுக்க கூட்டமான கூட்டம். எனக்கு இலேசாக மயக்க மருந்து கொடுத்து சோஃபாவில் சாய்த்து விட்டார்கள். அதனால் எல்லாமே கனவில் நடப்பது போல அரையும் குறையுமாக நினைவில் இருந்தது.

எம்.ஜி.ஆர். உடனே ஃபோன் செய்தார்.

''கவலைப்படாதே! நாங்க இருக்கோம்! ஜானுகிட்டே பேசு!'' என்றவர் திருமதி ஜானகியம்மாவிடம் கொடுத்தார்.

''பயப்படாதே! நாங்க வந்துக்கிட்டே இருக்கோம்!'' என்றார் அவர்.

சிவாஜியும் கமலாம்மாவும் இடிந்தே போய் விட்டனர்.

''பூ இல்லாமல், பொட்டு இல்லாமல் அவளை அலங்கோலமா நான் பார்க்க மாட்டேன். எனக்கு அந்தத் துணிவு இல்லை. பழைய சரோஜாதேவி ஆகட்டும்; நான் போய் பார்க்கிறேன்'' என்றவர், கமலாம்மாவை மட்டும் அனுப்பி வைத்தார். அதேபோல மூன்று வருஷம் அவர்

என் முகத்தைப் பார்க்கவேயில்லை. என் கணவரின் இறுதிச் சடங்கு வரை தம்பதி சகிதமாக இருந்து திரு ராஜ்குமார்-பார்வதம்மா ராஜ்குமார் செய்த உதவி களையும் நான் மறக்க மாட்டேன்.

அப்படியே சில ஆண்டுகள் போயின. உப்பும் நீரும் படப்பட, எந்த ஒரு இழப்பின் வலியும் தானாகவே குறைந்து விடும் என்பார்கள். நானும் என் குழந்தை கள் கௌதம் ராமச்சந்திரன், இந்திரா முகங் களைப் பார்த்து கொஞ்சம் ஆறுதல் அடை யத்தான் செய்தேன்.

அந்தச் சமயத்தில் என் தாயாரும், உறவுக்காரர்களும் சேர்ந்து எனக்கு மறு மணம் செய்து வைக்க சில முயற்சிகள் செய்தனர்.

எனக்கோ சின்ன வயசு. விவரம் தெரி யாத சிறு பிள்ளைகள். யாராவது ஏமாற்றி என் சொத்துக்களை அபகரித்து விடுவார் களோ என்று பயந்து, என்னை மறுமணம் செய்து கொள்ளும்படி தினமும் நிர்பந்தித் தார்.

ஒரு முறை சென்னையிலிருக்கும் என் தோழி சுசிலாவின் வீட்டுக்கு அமெரிக்காவி லிருந்து ஒரு மாப்பிள்ளையை அழைத்து வந்துவிட்டார்கள். ஆனால், நான் அவரைப் பார்க்க மறுத்துவிட்டு, பெங்களூருக்கு வந்துவிட்டேன்.

''எனக்கு மறுமணத்தில் இஷ்டமில்லை சுசிலா. ப்ளீஸ் புரிஞ்சுக்கோ! என் கணவர் ஒரு பர்ஃபெக்ட் ஜென்டில்மேன்! அவரது இடத்தில் என்னால் இன்னொரு ஆணை வைத்து கற்பனைகூட செய்ய முடியாது!'' என்று திட்டவட்டமாகச் சொன்ன பிறகு தான், மெள்ள அந்த முயற்சிகளைக் கைவிட்டனர்.

இதனால், கணவனை இழந்த பெண் கள், மறுமணம் செய்து கொள்ளக்கூடாது என்று நான் சொல்வதாக யாரும் நினைக்க வேண்டாம். விதிவசத்தால் கைம் பெண் ஆனவர்கள், தங்களுக்குத் தகுந்த வாழ்க் கைத் துணை கிடைத்தால், மகிழ்ச்சியுடன் வாழ முற்படலாம்... அதை நான் இன்று வரவேற்கிறேன். ஆனால் அன்றைக்கு என் மனம் அதை விரும்பவில்லை. அதனால் நான் எதையும் இழந்ததாகவும் நினைக்க வில்லை!

என் கணவர் இறந்தபின், என் தாயாரின் உடல்நிலையும் மெள்ள பாதிக் கப்பட்டது. சதா என் நினைப்பில் மெழு காக உருகிக்கொண்டிருந்தார்.

1990, பிப்ரவரி 19ம் தேதி, சிவராத்திரி அன்று திங்கள் கிழமை வேறு! என் தாயாரைப் பார்க்கப் போயி ருந்தேன். என் கணவர் திங்கள்





* பரிசு பெறும் மகள் இந்திரா

கிழமை இறந்தார் என்பதால், நான் அதற் குப் பின் வந்த ஒவ்வொரு சோம வாரமும் அவர் நினைவாக விரதம் இருந்தேன்.

நான் காலையிலிருந்தே ஒன்றும் சாப்பிடமாட்டேன் என்பது என் தாயாருக் குத் தெரியுமாதலால், இளநீர் வெட்டிக் கொடுத்தார். பின் ஜன்னல் வழியாக, ''அம்மா, நான் போயிட்டு வர்றேன்!'' என்று கையாட்டினேன். அவரும் கைய சைத்துவிட்டு, மாடி ஏறிப் போனார்.

இரவுச் சாப்பாட்டை அம்மா சப்பாத்தி, கெட்டித் தயிர் என கேரியரில் கொடுத் தனுப்பினார். நானும் என் பிள்ளைகளும் சிரித்துப் பேசிக்கொண்டே சாப்பிட்டோம். குழந்தைகள் தூங்கிய பிறகு, நான் புத்தகம்

படிக்க ஆரம்பித்தேன். இரவு நேரம், தூக்கம் வரும் வரை புக்ஸ் படிப்பது என் நீண்டநாள் பழக்கம்.

இரவு பத்து மணி இருக்கும். என் தாயாரிடமிருந்து ஃபோன் வந்தது.

''சரோஜா நான் செஞ்ச புண்ணியம் நீ எனக்கு மகளா வந்து பிறந்தே! நம்ம குடும்பத்தையே முன்னுக்குக் கொண்டு வந்துட்ட... உன் அக்கா பையன் மல்லிகார்ஜுனாவுக்கு ஒரு கல்யாணம் பண்ணி வெச்சிடு'' என்று ஆரம்பித்தார்.

''ராத்திரி பத்து மணிக்கு என்னம்மா இது நய்யா நய்யான்னு அறுக்குற!''



* உறவினர்கள் மற்றும் மகன் கௌதம், மகள் இந்திராவுடன்...

என்றேன் சலிப்பாக!

''இல்லம்மா... எனக்கு நெஞ்சுவலி அதிகமா இருக்கு! நான் பிழைக்கமாட்டேன்! நீயும் பசங்களும் இந்த வீட்டுக்கு வந்துடணும்'' என்று சொன்னார்.

''போம்மா! உனக்கு ஒண்ணுமில்லே! பிஸிபேளாபாத் சாப்பிட்ட இல்ல? அதான்; வாயுத்தொல்லையா இருக்கும். வெந்நீர் சாப்பிட்டுட்டுப் படு!'' என்று சொல்லி விட்டு, ஃபோனை வெச்சுட்டேன்.

அடுத்த ஐந்தாவது நிமிஷம் மறுபடி தொலைபேசி ஒலித்தது.

அம்மாவை மருத்துவமனையில் சேர்த்திருப்பதாகச் சொன்னார்கள்.

நான் நைட்டி மேலேயே, புடைவையைக் கட்டிக்கிட்டு, லேக்ஸைட் ஹாஸ்பிடலுக்கு ஓடினேன்.

வீட்டில் கார் இருந்தும், ஏதோ பதற்றத்தில் அப்படியே தெருவில் ஓடினேன்.

அம்மா படுத்திருந்தார். என்னை ஆளாக்கி அழகு பார்த்த தெய்வம், உயிரற்றுப் படுத்திருந்தது! என் குலதெய்வமான மீனாக்ஷியே படுத்திருந்தாள். என் கண்ணிலிருந்து ஒரு சொட்டு நீர்கூட வர வில்லை!

தொட்டால் பூ மலரும்

என் கணவர் இறந்த அதே சோமவாரத்தில், என் தாயையும் பறி கொடுத்தேன். என் வாழ்க்கையிலேயே நான் மிகவும் விரும்பிய இரண்டு நெஞ்சங்கள், என்னை மிகவும் உயர் நிலைக்குக் கொண்டு வந்த அன்புச் சிகரங்கள், என்னை விட்டு ஒரேயடியாகப் போய்விட்டன. நான் கல் மாதிரி, மரம் மாதிரி, உணர்ச்சிகள் அற்று நின்றிருந்தேன்.

என் கண்களில் நீர் வற்றி விட்டது. வாய்விட்டு அழுதால் கொஞ்சம் மனபாரம் குறையும் என்பார்கள். எனக்குக் கண்ணீரே வரவில்லை!

மைசூர் அருகே உள்ள சென்னப் பட்டணத்தில் உள்ள என் தாயாரின் தோட்டத்தில் அவரைப் புதைத் தேன். அதிலேயே என் ஆசைகள் கனவுகள் எல்லாமும் சேர்ந்து அடக்கமாகிவிட்டது போன்ற பிரமை ஏற்பட்டது.

(அடுத்த இதழில் முடியும்)

சந்திப்பு : **அனுராதா சேகர்**

படங்கள் : **ஞானபிரகாசம், ஜெயபாபு**

என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

வழங்கும்

அறிவுப் போட்டி-11

ரூ. 5,000 பரிசு

சமீபத்தில் நடைபெற்ற செய்திகளை எந்த அளவுக்கு அறிந்து வைத்திருக்கிறீர்கள்? ஒவ்வொரு கேள்விக்கும் கீழே மூன்று பதில்கள் அளிக்கப்பட்டுள்ளன. சரியான விடையைத் தேர்ந்தெடுத்து '✔' பண்ணி அனுப்புங்கள். குலுக்கல் முறையில் 20 பேருக்கு தலா ரூ. 250/- பரிசளிக்கப்படும். எங்கே. உங்க பொது அறிவை சோதிச்சுப் பாருங்க!



1. எந்த மாநில முதல்வர் கேரளாவில் உள்ள ராஜ ராஜேஸ்வரி கோவிலுக்கு யானையைப் பரிசளித்தது, வன விலங்கு பாதுகாப்புச் சட்டத்தை மீறிய செயல் என்ற குற்றச் சாட்டு எழுந்துள்ளது?

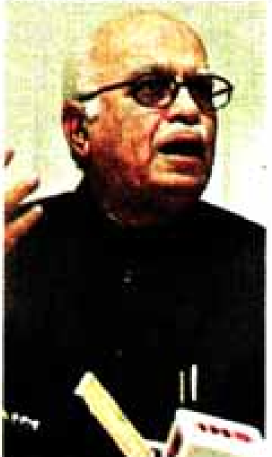
   அ) கர்நாடகா ☐ ஆ) கேரளா ☐ இ) ஜார்கண்ட் ☐

2. தமிழகத்தில் முந்தைய மாதங்களைவிட பத்துமடங்கு அதிக விற்பனை கூடியுள்ளது எது?

   அ) தொலைக்காட்சி ☐ ஆ) இன்வெர்ட்டர்கள் ☐
   இ) குளிர்சாதனப் பெட்டிகள் ☐

3. ரஜினிகாந்தின் எந்த வரி இந்து அமைப்புகளின் எதிர்ப்புக்கு உள்ளானது?

   அ) எது நடந்ததோ அது நன்றாக நடக்கவில்லை ☐
   ஆ) கடமையைச் செய். பலனை எதிர்பார் ☐
   இ) அதர்மம் தோன்றும்போது நான் தோன்றமாட்டேன். ☐



4. இந்தியா நிலவுக்கு அனுப்பிய முதலாவது ஆளில்லா செயற்கைக்கோளின் பெயர் என்ன?

   அ) சந்திர பிரதட்சன் -1 ☐ ஆ) சந்திராயான் - 1 ☐

இ) அப்போலோ - 1 ☐

5. சர்ச்சைக்கு உள்ளாகி இருக்கும் 'ஸ்பெக்ட்ரம்' என்பது என்ன?

அ) இந்தியப் பொருளாதாரக் கொள்கை ☐ ஆ) அலைவரிசை ☐ இ) சூப்பர் நெடுஞ்சாலை ☐

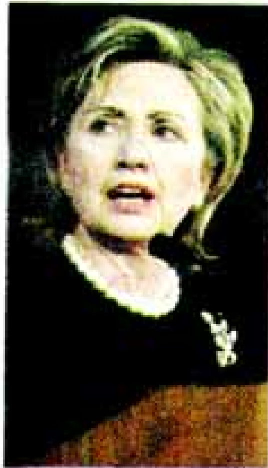
6. சமீபத்தில் தனது எண்பதாவது பிறந்தநாளைக் கொண்டாடியவர் யார்?

அ) பிரதிபா பாட்டீல் ☐ ஆ) அப்துல் கலாம் ☐ இ) அத்வானி ☐

7. 2011க்குள் தென்னக ரயில்வேக்கு முழுவதும் எந்த வசதி கிடைத்துவிடும் என்று அதன் பொது மேலாளர் அறிவித்திருக்கிறார்?

அ) அகல ரயில்பாதை ☐ ஆ) சங்கிலியில் இணைக்கப்படாத குடிநீர்க் குவளைகள் ☐ இ) ஒரு வருடத்துக்கு முன்பே முன்பதிவு செய்யும் வசதி ☐

8. இந்தியாவில் இசைக்காக முதன்முதலில் டாக்டரேட் பெற்ற யாருடைய 131ஆவது பிறந்த நாள் விழா சமீபத்தில் நினைவு கூறப்பட்டது?



அ) பம்மல் சம்பந்தம் ☐ ஆ) ஹரிகேச நல்லூர் முத்தையா பாகவதர் ☐ இ) பாபநாசம் சிவன் ☐

9. ஒபாமாவை எதிர்த்து அமெரிக்க ஜனாதிபதி தேர்தலில் தோல்வி கண்ட மாற்றுக் கட்சிக்காரர் யார்?

அ) அல்கோர் ☐ ஆ) ஹிலாரி கிளின்டன் ☐

இ) ஜான்மெக்கே ☐

10. தனது பயிற்சியாளர்களோடு இணைந்து 'துப்பாக்கியின் வழிகள்' (Ways of Rifle) என்ற நூலை எழுதியவர் யார்?

அ) ஒசாமா பின்லேடன் ☐ ஆ) நாதுராம் கோட்ஸே ☐

இ) அபினவ் பிந்த்ரா ☐

- ஜி.எஸ்.எஸ்.

போட்டி விதிகள் :

அறிவு விடைகளை நிரப்பி இந்தப் பக்கத்தைக் கிழித்து அனுப்புங்க. ஒருவரே எத்தனை கூப்பன்கள் வேண்டுமானாலும் அனுப்பலாம். ஜெராக்ஸ் கூடாது.

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : அறிவுப் போட்டி - 11, மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 032.

கடைசித் தேதி : 15.12.08

பெயர் : .... விலாசம் : ....

....

....

தொலைபேசி எண் : .... ஈ-மெயில் : ....

வாங்க, பத்திரிகையாளர் ஆகலாம்!



நீங்க துடிப்புமிக்க பெண்ணா?

வெரிகுட்!

வயசு 25லிருந்து 35க்குள்ளா?

தூள்!

என்னது? எழுத்துத் துறையில் ரொம்ப ஆர்வமா?

அடடே!

பொது அறிவும் பல்துறை நாட்டமும் மிக்கவரா?

பேஷ்... பேஷ்!

அப்ப... நீங்கதான் நாங்க தேடிக்கிட்டிருக்கும் பெண்! கல்கி நிறுவன 'மங்கையர் மலர்' பிரிவில் ஆசிரியர் குழுவில் சேர்ந்து பணியாற்ற அருமையான வாய்ப்பு உங்களுக்குக் கிடைத்துள்ளது. உடனே, உங்க முழு சுய குறிப்புகளை, புகைப்படத்துடன் இணைத்து, எங்களுக்கு அனுப்புங்க! ஏற்கெனவே, ஏதாவது படைப்புகள் பிரசுரமாகியிருந்தால் அதையும் நகலெடுத்து அனுப்புங்க... உறையின் மீது 'பணி விண்ணப்பம்' என்று மறக்காமல் குறிப்பிட்டு மங்கையர் மலர் முகவரிக்கு அனுப்புங்க! ஆல் தி பெஸ்ட்!

(ஆர்)

Born Babies® LITTLE KIDS®

New Mom & Mom to be®



சுத்தமான பருத்தியில்
தயாரிக்கப்பட்ட துண்டுகள்..
நாப்கின்களாகவும் உபயோகிக்கலாம்.
தென்றல் போலச் சுகமானது.
குழந்தையின் சருமத்துக்கு
இதமானது.



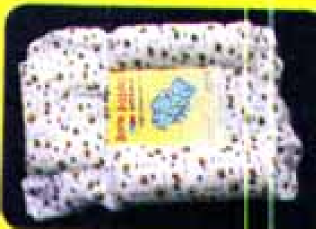


போர்டபிள் ராக்கர்.
ஆறு அம்சங்கள் கொண்ட
அழகிய தொட்டில்.. குதித்து குதித்து
குழந்தையைத் தாலாட்டி தூங்கவைக்கு
பொம்மைகள் தோன்றும். இசையும் வரு
3 வயது வரை சேர் போன்று
உபயோகிக்கலாம். வெளியே
செல்லும்போது மடக்கிக் கையில்
எடுத்துச் சென்றுவிடலாம்.



'பார்ன் பேபீஸ்'-ன் ஸ்பெஷல் '1+3'
ாஷயின் காட்டன் டவல் வித் ரப்பர்
ீட் குழந்தை ஈரமாக்கி விட்டால்,
ாற்றிக் கொள்ளலாம். கழுவினால்
உடனே காய்ந்துவிடும்.
உஷ்ணமாகாது.

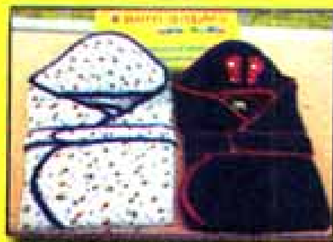




குட்டிக் கண்ணன் சுகமாகத் தூங்க, பஞ்சு
பொதியாய், மலர் சுகமாய் குட்டி மெத்தைகள்,
சிறிய தலையணை மற்றும் திண்()டுகளுடன்.
குழந்தை உருண்டு விடுமோ எனும் பயமின்றி
படுக்க வைக்கலாம்.



பட்டுக் குட்டிக்கு, க்யூட்டான
டைகள்.. கண்ணைக் கவரும் பல
ண்ணங்களில்! ஃப்ரன்ட் ஓப்பன்,
ஸைடு ஓப்பன், ஷோல்டர் நாட்,
ஸ்டிக்கிங் டைப்.. என பல
மாடல்களில்.



'டூ இன் ஒன்' பேபி கேரியர்.. பிறந்த
சிசுவிலிருந்து 5 மாதக் குழந்தை வரை
தூக்கிச் செல்ல, மென்மையானது.
ஸ்டிராப்பைப் பிரித்து, குட்டி
மெத்தையாகவும் மாற்றிக்
கொள்ளலாம்.



குழந்தைகளின் நிப்பிளை பத்திரமாய்
போட்டு வைக்க சுகாதாரமான 'பேபி
க்ராடில்'.. குழந்தைக்கு சொட்டு மருந்து
எடுத்து ஊற்ற 'மெடிசின் ட்ராப்பர்',
மருந்து கலக்கிப் புகட்ட பாலாடைக்குப்
பதில் 'மெடிசின் டிஸ்பென்சர்', குழந்தை
உச்சா போய் நாப்கினை நனைத்து
விட்டால் 'சத்தம்' மூலம் சைகை
தரும் 'வெட் அலாரம்'.

இவை எல்லாமே ஆஹா 50! தான்!

சூடான பாலில் எலுமிச்சைப் பழம் பிழிந்து குடிக்க, மாதவிலக்குத் தள்ளிப்போகும் என ஒரு வாசகி குறிப்பிட்டிருந்தார். அதைவிட மாதவிலக்கு வரவேண்டிய நாள் முதல், நாள்தோறும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் பொட்டுக் கடலை சாப்பிட்டு வந்தால் மாதவிலக்கு தள்ளிப் போகும். என் அனுபவத்தில் கண்டது.

– மகாலெஷ்மி சுப்ரமணியன், காரைக்கால்

ஒரு ஸ்பூன் நெய்யில் சீரகம், கறிவேப்பிலை, பெருங்காயம் சேர்த்து பொரித்து, உப்பு கலந்து பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டு, சாப்பாட்டுடன் கலந்து சாப்பிட்டுவர பனிக்கால உதடு வெடிப்பு, குடல் புண், வாய்ப்புண் போன்றவை குணமாகும்.

– எஸ்.ராமலட்சுமி செல்வகுமார், தஞ்சாவூர் – 5

அவரைப் பிஞ்சை அடிக்கடி சமைத்து சாப்பிட்டு வர, ரத்த அழுத்தம் விரைவாகக் குறையும்.

– வே.சித்ரா, கும்மிடிப்பூண்டி

செல்ஃபோனை காதின் அருகில் மிக நீண்ட நேரம் வைத்திருப்பது நல்லதல்ல. வீட்டில் இருக்கும்போது அழைப்பு வந்தால், செல் ஃபோன் ஸ்பீக்கரை 'ஆன்' செய்து, கையில் வைத்துக் கொண்டே பேசலாம்!

– மீனாட்சி குருராஜ், விழுப்புரம்

ஆஹா 50!



பாகற்காய், புடலங்காய் விதைகளைத் தூக்கி எறியாமல், அவற்றை வெயிலில் நன்கு காய வைத்து, சீயக்காயுடன் சேர்த்து அரைத்து தலையில் தேய்த்து குளித்து வந்தால், தலையில் பேன், பொடுகு தொல்லை அறவே போய்விடும்.

– நெல்லை வள்ளி ராமகிருஷ்ணன், திருவனந்தபுரம்

அஞ்சல் நிலையம், வங்கி, மின்வாரிய அலுவலகம் ஆகிய இடங்களுக்கு செல்லும் முன், அன்று விடுமுறை இல்லாமல் இருக்கிறதா என்று யோசித்து விட்டுச் செல்ல வேண்டும்.

– ஜெ.விஜயலட்சுமி, சென்னை – 73

சிலருக்கு உடம்பு எப்போதும் சூடாகவே இருக்கும். இதன் காரணமாக குழந்தைகள் பிறப்பதில்லை. ஆண்கள் குல்கந்து சாப்பிட்டு சூட்டைக் குறைக்கலாம். பெண்கள் காலையில் வெறும் வயிற்றில் கறிவேப்பிலையை அரைத்து இரண்டு உருண்டை சாப்பிட்டால் கர்ப்பப்பை சூடு குறையும்.

– ஆர்.ராஜாமணி, சென்னை –5

“பொம்பளைங்க தயாராக நிறைய நேரம் எடுத்துப்பாங்கன்னு சொல்றவங்க என் கணவர பாக்கணும்.”

- திருமதி வித்யா மணவாளன்

எல்லாம் என் தங்கை ஒரு சாஷே கம்ஃபர்ட் குடுத்ததுலேர்ந்து தொடங்கிச்சி. அத உபயோகிச்சதும், என் துணிகள் மென்மையாவும் வாசனையாவும் இருக்கறத பாத்து ஆச்சரியப்பட்டுட்டேன். ஆனா அதுல ஒரு பிரச்சனை இருக்கு. இப்ப என் கணவரு ஆற அமரதான் தயாரகிறாரு. ஷர்ட் ஃப்ரெஷ்ஷாவும் போட்டுக்க சுகமாவும் இருக்கறதுல அப்படியே மயங்கிடறாரு. மத்த எல்லாரையும் பத்தி கேக்காதீங்க. அவருக்காக காத்திருக்கறத தவிர வேற வழி. உபயோகிங்க. அப்பறம் நான் சொல்றது புரியும்.



கம்ஃபர்டை உபயோகிக்கும் முறை: 1 துணிகளை வழக்கம்போல் டிடெர்ஜென்ட்டால் துவையுங்கள் 2 இப்போது அரை பக்கெட் தண்ணீரில் அரை மூடி கம்ஃபர்ட்டை சேருங்கள் 3 துவைத்த துணிகளை ஐந்து நிமிடம் வரை பக்கெட்டில் ஊற வையுங்கள் 4 துணிகளை எடுத்து மறுபடியும் அலசாமலேயே காயப்போடுங்கள்



"நம்மால்

நம்பிக்கை என்பது ரொம்பவே தந்திரமான வார்த்தை. ஆனால் அந்த எண்ணம்தான் இந்த உலகையே சுழலச் செய்கிறது.

அந்த நம்பிக்கையை மட்டுமே தன்னுடன் வைத்திருந்தார் அந்த 'B' என்ற நபர். கருத்த தேகம், ஒல்லியான உருவம், வேடிக்கையான பெயர்கொண்ட அந்த 'B'மனிதர், முதன் முதலாக நியூயார்க் நகரத்துக்குள் நுழைந்தபோது, ''எனக்கு இந்த அமெரிக்காவில் இடம் கிடைக்குமா?'' என்று சற்றே ஆதங்கப்படத்தான் செய்தார்.

அதற்குப் பின் கொலம்பியாவில், அரசியல் பாடத்தை எடுத்துப் படித்தபோது, எமர்ஸன், ஆபிரகாம் லிங்கன் போன்றவர்களின் புரட்சி சிந்தனைகளால் பெரிதும் ஈர்க்கப்பட்டார். ''சுதந்திரம் எனது பிறப்புரிமை!'' என்ற முழக்கம்



அவரது மனத்தில் 'பளிச்'செனப் பதிந்தது.

அடுத்தபடியாக, உலக வரலாற்றுப் பாடங்களில் ஆர்வத்துடன் மூழ்கினார். இனவேற்றுமை, நிற வேற்றுமை போன்றவை எவ்வளவு கொடூரமாக மனித இனத்தை ஒடுக்கி வைத்துள்ளன என்பதைப் படிக்கப் படிக்க, கோபமும் வருத்தமும் நெஞ்சில் கனன்றன.

கொலம்பியா பல்கலைக் கழகத்தை விட்டு, அவர் வெளியே வந்தபோது 'மாற்றம் தேவை' என்பதை சர்வ நிச்சயமாக உணர்ந்திருந்தார். அது தனக்கு மட்டுமல்ல... அடக்கப்பட்ட, ஒடுக்கப்பட்ட இனத்துக்கும் தான் என்ற கொள்கை பலத்து வேர்விட்டிருந்தது.

அந்த 'B'மனிதர் யார் தெரியுமா? பீம்ராவ் ராம்ஜி அம்பேத்கர். வருடம் 1913.

வருடம் 2008. இன்னொரு 'B' மனிதர். அதே கொலம்பியா பல்கலைக் கழகத்திலிருந்து அதே மந்திரத்தை உச்சரித்தபடியே வெளிவந்தார்.

இவரும் கறுப்பாக, ஒல்லியாக, வேடிக்கையான பெயருடன் இருந்தார். அவருடைய உதடுகளும் திரும்பத் திரும்பச் சொல்லின; 'change'. அமெரிக்காவின் புதிய கறுப்பினத் தலைவராகக் கோலோச்சவிருக்கும் பாரக் ஹுசேன் ஒபாமாதான் அவர்!

நீண்ட நாட்களுக்குப் பிறகு, பொது மக்களின் ஈர்ப்புக்குரிய வசீகரமான உலகத் தலைவர் அமைந்ததில் மகிழ்ச்சிதான்!

'அம்பேத்கர், வின்ஸ்டன் சர்ச்சில், ஃப்ராங்களின் டி ரூஸ்வெல்ட் மற்றும் ஜான் எஃப் கென்னடி போன்ற ஆரவாரத் தலைவர்களைத் தொடர்ந்து பாரக்



முடியும்!”



ஒபாமாவும் பிரியத்துக்குரிய தலைவராக மதிக்கப்படு கிறார்.

ஒபாமாவின் தேர்தல் பிர சாரத்தில் காணப்பட்ட புது மையும் குறிப்பிடத்தக்கது. வயது, வருமானம், கலாசாரம் தாண்டி, அனைவரிடமும் நட்புணர்வுடன் தன்னை முன்னிலைப்படுத்திக் கொண் டார் ஒபாமா!

பிரசாரத்தின்போது, நவீன மீடியா உத்தி களைத் திறம்படக் கையாண்டார். இன்டர் நெட்டில் ஒபாமா; ஃபேஸ்புக்கில் ஒபாமா; 'பிளாக்' (Blog)களில் ஒபாமா!

அமெரிக்க அதிபருக் கான தேர்தலை, ஏதோ 'ப்ராடக்ட் லாஞ்ச்' போல கவனமாகத் திட்டமிட்டு, நேர்த்தியாகச் செய்தார்.

''யெஸ், வீ கேன்'' என்று முழங்கிய இந்த 47 வயது இல்லினாய் செனட்டர், இன்று உலக அரங்கில் மிக சக்தி வாய்ந்த நபராகி விட்டார்!

- எஸ்.எஸ்.ரேகா,
எம்.ஏ.(மனோ தத்துவம்) இரண்டாம் ஆண்டு, சென்னைப் பல்கலைக்கழகம்.



''ஏண்டா, பக்கத்தில் உட் கார்ந்திருந்த மணியை அடிச்சே?''

''நீங்கதானே சார்... மணியை அடி நேரமாச்சுனு சொன்னீங்க.''

''கடி ஜோக் அதிகம் படிச்சது தப்பா போச்சு.''

''ஏண்டா?''

''உடம்பு முழுவதும் கடி வந்து சொரிய வேண்டியதா போச்சே.''

- வே.தனசேகர், ஒன்பதாம் வகுப்பு,
கலைமகள் மெட்ரிக் பள்ளி,
கும்மிடிப்பூண்டி





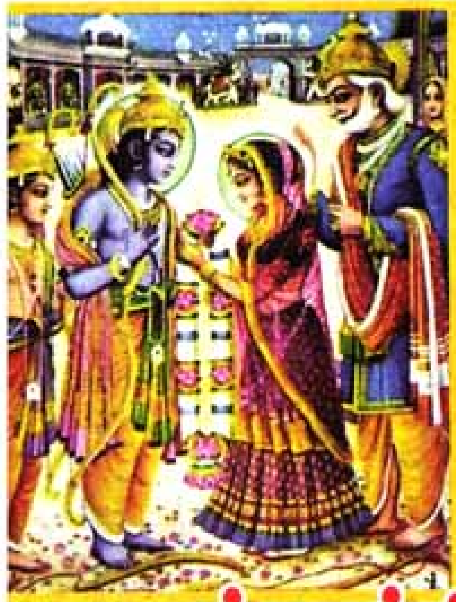


தாய் மண்ணே

நம் தாய் நாடான இந்தியாவைப் பற்றி நமக்கு தெரிந்தது கையளவு. தெரியாதது உலகளவு.

* இந்தியா ஜனநாயகத்தின் ஆணி வேர்.
* பத்தாயிரம் ஆண்டு வரலாற்றில் இந்தியா எந்த நாட்டையும் அடிமைப் படுத்தியது இல்லை.
* ஐந்தாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பு பெரும்பாலானோர் காடுகளில் வசித்த போது, ஹரப்பா நாகரிகம் இந்தியாவில் தான் வளர்ந்தது.
* கி.மு.700-ம் ஆண்டில் தட்ச சீலத்தில் உலகின் முதல் பல்கலைக் கழகம் அமைத்தது இந்தியாதான்.
* அந்த நாளிலேயே இந்தியாவின் நலந்தா பல்கலைக்கழகத்தில் வெளி நாட்டினர் வந்து படித்தனர்.
* பிரிட்டிஷார் வருகைக்கு முன், இந்தியா உலகின் செல்வந்த நாடுகளில் ஒன்றாக இருந்தது.
* கோயில்கள் நிறைந்த நாடு இந்தியா.
* சங்கரர், மத்வர், இராமானுஜர் போன்ற ஆன்மிகப் பெரியவர்களையும், அசோகர், கனிஷ்கர், ஹர்ஷவர்தனர் போன்ற பேரரசர் களையும் உருவாக்கியது இந்தியாதான்.
* அறிவியல் மற்றும் தொழில்நுட்ப வளர்ச்சியில் நேற்றைய இந்தியா ஒரு பாஸ்கராவையும், சுஸ்ருதரையும், ஆர்ய பட்டாவையும் தோற்றுவித்தது.
* இன்றைய இந்தியா சர். சி.வி. இராமனையும், ஹோமி பாபாவையும், சந்திர சேகரையும், ஹர்கோபிந்த் குரானாவையும், எம்.எஸ். சுவாமிநாதனையும், அப்துல் கலாமையும் உருவாக்கியது.
* 'பூஜ்யம்' தோன்றியது இந்தியாவில் தான்.
* ஆயுர்வேதா, யோகா, தியானம் போன் றவை இந்தியாவில் உருவானவை.
* செஸ் (சதுரங்கம்) தோன்றியது இந்தி யாவில்தான்.
* அல்ஜீப்ரா, திரிகோணமிதி, கால் குலஸ் போன்றவை இந்தியாவில்தான் தோன்றின.
* மைக்கா உற்பத்தியில் இந்தியாவுக்கே முதலிடம்.
* டிராக்டர் உற்பத்தியில் உலகிலேயே இரண்டாமிடம்.
* அணுகுண்டு சோதனை நடத்திய





பணக்கம்!

நாடுகளில் இந்தியாவும் ஒன்று.

* சூப்பர் கம்ப்யூட்டர்களை சொந்தமாக உருவாக்கியிருக்கும் மூன்று நாடுகளில் இந்தியாவும் ஒன்று.

* ராமாயணம், மகாபாரதம், சிலப்பதி காரம், பகவத் கீதை போன்ற மாபெரும் காவியங்கள் உருவானது இந்தியாவில் தான்.

* உலகில் மருந்து உற்பத்தி அதிகம் செய்யும் நாடுகளில் இந்தியாவுக்கு நான்காவது இடம்.

* செயற்கைக்கோள் ஏவும் திறன் படைத்த ஆறு நாடுகளில் இந்தியாவும் ஒன்று.

* ஃபார்ச்சூன் - 500 நிறுவனங்களில் 100 நிறுவனங்கள் இந்தியாவில் முதலீடு செய்துள்ளன.

இந்தியாவின் பெருமைகளை உணர்ந்து கொண்டீர்களா? 'நம் தேசம் நம் சுவாசம்' எனக் கொண்டு அதன் வளர்ச்சிக்காக நாம் அனைவரும் ஒற்றுமையுடன் பாடுபடுவோம்! இந்தியாவை வல்லரசாக்குவோம்!

- எஸ்.ப்ரீத்தி, பி.எஸ்ஸி.,
இரண்டாம் ஆண்டு, செயின்ட் ஜோசப் கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி, கடலூர்

உண்ணாவிரதம்!

உண்ணாவிரதத்திற்கு
எங்களையும் அழையுங்கள்
அந்தப் பணத்திலாவது
உண்ணுகிறோம்
ஒரு நாள்...

அம்மன்!

கோடையில் மட்டும்
குடிசைக்குள் வருவாள்
'அம்மை' என்று.

-ச.தங்கேஸ்வரன், பி.லிட், மூன்றாம் ஆண்டு,
தமிழ்வேள் உமாமகேசுவரனார் கரந்தைக்
கலைக்கல்லூரி, தஞ்சாவூர்



மாநில அளவில் பிரம்மாண்டமாய்... கல்லூரிகளுக்கிடையே கலைத்திறமைப் போட்டிகள்!

மங்கையர் மலர்

CINTHOL

இணைந்து நடத்தும்

பூஞ்சாரல் 08-09

ஆட்டம்... பாட்டம்... கொண்டாட்டம்!

அனைவரும் வருக...

நேரம் : காலை 10 மணி - மாலை 5 மணி

சென்னையில் மூன்று இடங்களில்...

ஆனந்த் இன்ஸ்ட்டிடியூட் ஆஃப்
ஹையர் டெக்னாலஜி, கலசலிங்க நகர்,
கழிப்பட்டூர், பழைய மகாபலிபுரம் ரோடு,
சென்னை-603 103.
தேதி : 13.12.2008

அண்ணா ஆதர்ஷ் பெண்கள் கல்லூரி,
அண்ணாநகர், சென்னை-600 040.
தேதி : 16.12.2008

கன்யகா பரமேஸ்வரி கலை மற்றும் அறிவியல் பெண்கள் கல்லூரி,
1, ஆவுடையப்பா தெரு, சென்னை-600 001.
தேதி : 20.12.2008



பெற்றோரே நீ வாழ்க!

வீடெங்கும் வெளிச்சம் பரப்பும் வெள்ளி விளக்கின் கீழேயே ஒரு கும்மிருட்டு கூடாரம் இட்டு குடியிருப்பதைக் கவனித்தது உண்டா? அப்படித்தான், உலகமே உயர்த்திப் பிடிக்கும் தாய்மையில், ஒரு சங்கடம் ஒளிந்து கொண்டிருக்கிறது.

பொதுவாக, தாய் சுயநலமானவள். தர்ம அதர்மம், நீதி அநீதி, தகுதி தகுதியின்மை பற்றிக் கவலையே படாதவள். எதில்? தன் பிள்ளை விஷயத்தில். காக்கைக்கும் தன் குஞ்சு பொன் குஞ்சு என்கிற பழமொழியே இதற்கு அத்தாட்சி. அழகு, திறமை, அறிவு, தகுதி இவை தன் பிள்ளைக்கு இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும், தாய் தன் பிள்ளையைக் கொண்டாடுவாள். இதில் தவறில்லை. அதுதான் தாய்மை. ஆனால் அன்பின் அத்து மீறல் அடுத்து ஆரம்பம் ஆகும். எந்தத் தகுதியும் இல்லாதபோதும், தான் தன் பிள்ளையைக் கொண்டாடுவதுபோல இந்தச் சமூகமே கொண்டாட வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கிறாள்.

படிக்காவிட்டாலும் பாஸ் போட்டிருக்கலாம். நடிக்காவிட்டாலும் நாடக வாய்ப்பு தந்திருக்கலாம். பாட வராவிட்டாலும்



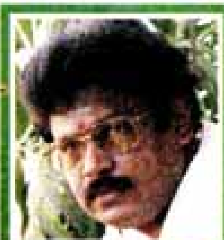




பரிசு கொடுத்திருக்கலாம். திறமை இல்லாவிட்டாலும் வேலை தந்திருக்கலாம். ஏன்? ஆண்மையே இல்லாவிட்டாலும், மகனுக்கு எவனாவது பெண் கொடுத்திருக்கலாம் என்று எதிர்பார்க்கிற அளவு அன்பு அராஜகம் ஆகிவிடுகிறது. எந்தத் தாயும் பிள்ளை விஷயத்தில் நீதிமானாக இருப்பதில்லை. இது தவறல்லவா?

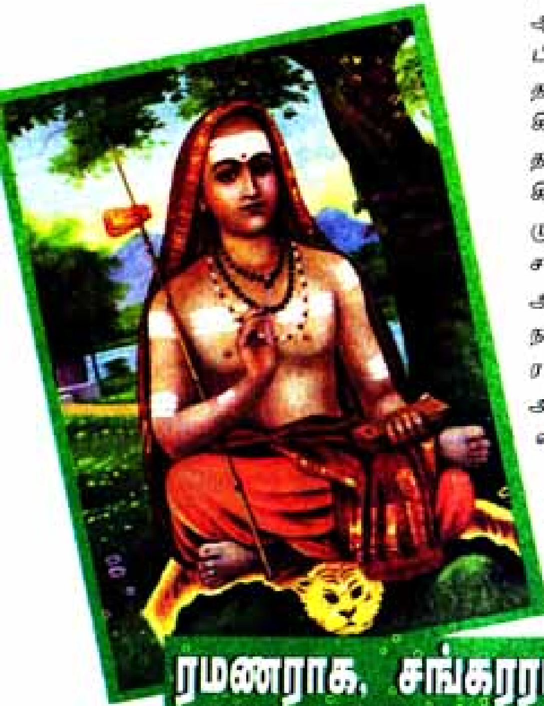
இன்று தகுதியற்ற பலரது நெஞ்சில் கொதிக்கும் பேராசை நெருப்பின் மூலக்கனல், தாய் வழிச் சீதனம். துரியோதனனின் பொறாமைக்குக் காரணம் காந்தாரி என்று கதை படிக்கப் பிடிக்கிறது. நமது அம்மாமார்கள் காந்தாரிகள் என்றால் கொஞ்சம் இடிக்கிறது. சத்தியத்தைத் தரிசிக்கக் கூடுதல் தைரியம் வேண்டும்.

சில நேரங்களில் தாய்மை கொஞ்சம் அசிங்கமானது. தன் மகனைச் சாப்பிடக் கூப்பிடும்போதே அவனோடு படித்துக் கொண்டிருக்கும் அவன் தோழனையும் அழைக்கும் பண்பாடு தாய்மைக்கு உண்டு. ஆனால் பரிமாறும் போது, சூடான தோசையை மகனுக்கும் கொஞ்சம் ஆறின தோசையை அவன் நண்பனுக்கும் கூச்சம் இல்லாமல்



பரிமாற, ஒரு தாயால் மட்டுமே முடியும்.

முதல் தாரத்தின் பிள்ளைகளை முதல் தரமாக நடத்த, எத்தனை இரண்டாம்



ஆதிசங்கரர், பட்டினத்தார் இவர்களது தாய்ப்பாசம் பற்றி உடனே எனக்குப் பாடம் நடத்த, யாரும் அவசரப்பட வேண்டாம். அவற்றை நன்கு படித்துவிட்டு அதைவிட ஆழமாக அந்த ஞானியைப் படித்துவிட்டு பிறகுதான் சொல்லுகிறேன். ஞானி தாயிடம் நன்றி உடையவனாக இருக்கிறான். ஆனால் சிந்தனை மையத்தில் தாயிடமிருந்து வெகுதூரம் விலகிவிடுகிறான். அவளது ஆளுமை எல்லையை முற்றிலுமாகக் கடந்து விடுகிறான். அதே சமயம், நினைவு தெரியாத காலம் தொட்டு அவள் காட்டிய அன்புக்கும் தியாகத்துக்கும் நன்றி உடையவனாகிறான். நீங்கள் ரமணனாக, சங்கரராகப் பரிணாமம் அடையும்போது மட்டுமே இந்த உண்மையை உணர முடியும்.

முளைக்கத் தொடங்கிய எந்த விதையும் தன்னைப் பாதுகாத்த விதை மூடியை உதிர்த்துவிடுகிறது. மூடிக்குள் முடங்கிவிட விருட்சம் சம்மதிப்

ரமணராக, சங்கரராகப் பரிணாமம் அடைய

தாரங்கள் தயாராக இருந்தார்கள்... சொல்லுங்கள் பார்ப்போம். விதிவிலக்குகள் இருக்கலாம். ஆனால் அவை விதியாகிவிடாது. தன் பிள்ளை உசத்தி; சிறந்த பங்குக்குரியவன்; நல்ல பொருட்களை அதிகம் அடைய, பிறரைவிட அவனுக்குத்தான் அதிக உரிமை இருக்கிறது என்ற நோய், தாய் தந்த பரம்பரை நோய். எப்போதும் எல்லோரையும்விட தான்தான் முக்கியம் என்கிற அசிங்கமான மன நோயை, சமூக சமதர்மத்திற்கு எதிரான கொடிய விஷத்தைப் பிள்ளையிடம் விதைப்பவள் தாய். அதனால்தான் ஞானிகள் ஓர் எல்லையில் தாயின் ஆளுமையிலிருந்து விலகுகிறார்கள்.

பதில்லை. அதுபோல் வளர்ச்சி அடைபவர்கள் தாயின் ஆளுமை வட்டத்திலிருந்து விலகுவது தவிர்க்க முடியாதது. இயற்கையின் ஏற்பாடு அப்படி. அது நன்றியற்ற செயல் அல்ல. எவ்வளவு வசதி இருந்தாலும் தாயின் கருப்பையில் வாழ்நாள் முழுவதும் குழந்தை வாழமுடியாது. வெளியேறுதல், விட்டொழிதல் இயற்கையின் சங்கல்பம். அதுவே போல் அவளது ஆளுமை வளையத்தில் இருந்தும் வெளியேறுதல் முழுமைக்கு அவசியம். ஒவ்வொரு தாயும் இதனை உணர்வதும் விளங்கிக் கொள்வதும் அவசியம்.

ஞானநிலை விட்டு உலகியல் நிலையைக் கொண்டாலும், பல சந்தர்ப்பங்களில்

தாய் நோயாகி விடுகிறாள் என்பது உளவியல் உண்மை. எப்போதும் ஒரு குழந்தைக்கு அளவுக்கு மீறிய உத்தரவாத சக்தியாக விளங்க, தாய் விரும்புகிறாள். எப்போதும் பிறரையே சார்ந்து வாழும் ஒருவகை பலவீனத்தை ஏற்படுத்தும் என்பதைத் தாய் உணர மறுக்கிறாள். மேலும் பிள்ளைகளிடம் ஏகப்பட்ட எதிர்பார்ப்புகளை அவள் வளர்த்துக் கொள்ளுகிறாள். பரிவர்த்தனையாக நிர்ப் பந்தங்களையும் நிபந்தனைகளையும் பிள் ளைகள்மீது சுமத்துகிறாள். எதிர்பார்ப்பும் நிபந்தனைகளும் அற்றதே தூய அன்பு என்பதை அன்பு கூர்ந்து புரிந்துகொள்ளுங் கள்.

எப்போதும், 'இதைச் செய். இதைச் செய்யாதே' என்கிற கட்டளைகள் மூலம் பிள்ளைகளை வளர்க்கும் பெண்கள் சொந்த மூளையற்ற சுயசிந்தனையற்ற உதவாக்கரை மனிதர்களையே உருவாக்கி விடுகிறார்கள். இதை மிகச் சிறந்த வளர்ப்பு தால்தான் சரி. இல்லையேல் குடும்பம் ஒரு குருக்ஷேத்திரம்தான்.

ஓர் ஆழமான அதிர்ச்சி தருகிற உண்மை. தன் பிள்ளையின் பூரண சுதந்திரத் தைக் கற்பனைகூட செய்ய முடியாத ஒரே ஒரு நபர் தாய்; தாய் மட்டுமே. தன் கருத்துக்களைப் பின்பற்றுபவராகத் தன் விருப்பப்படி நடந்து கொள்ளுபவராகத் தன் பிள்ளை இருக்கவேண்டும் என்றே ஆளுமை மிக்க தாய் ஆசைப்படுகிறாள். காரணம் சொல்கிறேன்.

பத்து மாதம் குழந்தையைத் தன் உடம்பின் ஒரு பாகமாக ஓர் உறுப்பாக வைத்திருக்கும் மகத்துவம் பெற்றவள் தாய். அதுவே அவள் பலவீனமாகவும் ஆகிறது. குழந்தை எவ்வளவு வளர்ந் தாலும், அப்போதும் அந்தப் பிள்ளையைத் தன்னுடைய ஒரு பாகமாக மட்டுமே அவளால் கருத முடிகிறது.

பிள்ளையின் சுயத்தை, ஜோதியை உணரமுடியாத ஓர் இருட்டாக, பிள்ளை

பாது மட்டுமே இந்த உண்மையை உணர முடியும்!

முறை என்று தங்களைத் தாங்களே ஏமாற்றிக் கொள்கிறார்கள். மிகக் கடுமையான தாயின் ஆளுமை வட்டத்தில் உருவான பிள்ளைகள், பெண்டாட்டி தாசர்களாக ஆவது தவிர்க்க முடியாதது. அப்போது ஒருதாய் மிகவும் வேதனை அடைகிறாள். ஆனால், தானே அதன் முழு முதற்காரணம் என்பதை அவள் அறி வதில்லை. இதைவிடக் கொடுமை. உடலுறவு கொள்ளும் வீர்யம் குறைந்த ஆண்கள், தாயால் அடக்கி வளர்க்கப் பட்டவர்கள் என்பது ஒரு காரணம். ஆளுமைமிக்க தாயிடம் வளர்ந்த பெண் பிள்ளைகள் நிலையோ இன்னும் துயர மானது. பணிந்து போகிற கணவன் கிடைத் யைச் சுற்றிப் படருகிறாள். தன் மூலம் வெளிப்பட்டாலும் பிள்ளை தன்னுடைய ஒரு பகுதியல்ல; அது இன்னொரு முழுமை என்பதை தாய்மை ஏற்க மறுக்கிறது. தாயைக் குறை கூறுவது என் நோக்கமல்ல. உலகம் இன்று நல்லபடியாக இல்லாமைக்குக் காரணம் பலரது மனோபாவம். அந்த மனத்தை உருவாக்கும் உயர்ந்த சக்தி தாய்மை. அது உள்ளொளி பெற்றால்தான் உலகம் உயரமுடியும். பழி சொல்வது என் வேலையல்ல; வழி சொல்வதே என் நோக்கம். கொஞ்சம் பொறுங்கள். வழி சொல்லுகிறேன்.

(அடுத்த இதழில் நிறைவுறும்)

உங்கள் சேவையில் 22-ம் வருடம்

கேன்சர் நோயா?



Dr. K. Sri Sridar

CA. OESOPHAGUS (உணவுக் குழாய் புற்று நோய்)

Before Treatment

UGI SCOPY Report
Date : 21.04.05

Post Chemo / Radiotherapy Recurrence

மைசூரை சேர்ந்த 75-வயதுள்ளவருக்கு உணவுக்குழாய் புற்றுநோய்க்காக கீமோதெரபி மற்றும் ரேடியேஷன் கொடுத்த பிறகும் பலனில்லாமல் மீண்டும் புற்றுநோய் வளர்ந்திருப்பதை குறிக்கும் ஸ்கோப்பி ரிப்போர்ட்.

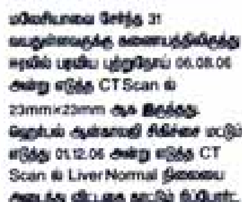
After 97 days Herbal Oncology

UGI SCOPY Report
Date : 27.09.05

Normal Study

ஹெர்பல் ஆன்காலஜி சிகிச்சை கொடுக்கப்பட்ட 97-வது நாள் புற்றுநோய் இல்லை என்பதை காட்டும் ஸ்கோப்பி ரிப்போர்ட் (மற்றொரு ஆச்சரியமான விஷயம், நோயாளியை பார்க்காமல் ரிப்போர்ட்களை மட்டும் பார்த்து மருந்து கொடுத்து குணப்படுத்தப்பட்டுள்ளது).

CA.PANCREAS



LIVER NORMAL STUDY
CT Scan
Date: 01.12.06

மயிலாடுதுறையை சேர்ந்த 31 வயதுள்ளவருக்கு கணையத்திலிருந்து ஈரலில் பரவிய புற்றுநோய் 06.08.06 அன்று எடுத்த CT Scan ல் 23mm×23mm ஆக இருந்தது. ஹெர்பல் ஆன்காலஜி சிகிச்சை மட்டும் எடுத்து 01.12.06 அன்று எடுத்த CT Scan ல் Liver Normal நிலையை அடைந்து விட்டதை காட்டும் ரிப்போர்ட்.

CA. BREAST TO LUNGS (மார்பக புற்றிலிருந்து நுரையீரல் புற்றுநோய்)

Before Treatment
NODULAR OPACITIES SEEN IN BOTH LUNG FIELDS METASTATIC DEPOSITS
Chest X-ray *Date: 08.06.05*

After 68 days Herbal Oncology
NORMAL STUDY
Chest X-ray *Date: 09.03.06*

சென்னையை சேர்ந்த 43 வயது பெண்மணிக்கு மார்பகத்திலிருந்து நுரையீரலுக்கு பரவிய புற்றுநோய் ஹெர்பல் ஆன்காலஜி சிகிச்சைக்குப்பின் எடுத்த ... புற்றுநோய் இல்லை என்பதை காட்டும் X-ray படம்.

கை விடப்பட்ட கேன்ஸரா ? கவலை வேண்டாம்

GBM, CA. Oesophagus, Lung, Liver, Cervix, Bone, Prostate, Rectum, Ependymoma, Astro cytoma, Glioma, AML, CML போன்ற அனைத்து வகை புற்றுநோய்களுக்கும் சிறப்பு சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. நோயாளி நேரில் வரவேண்டியது இல்லை. ஸ்கேன் ரிப்போர்ட்களையும் அனுப்பி வைக்கவும். Herbal Oncology™ சிகிச்சை என்பது டாக்டர் கே. ஸ்ரீ ஸ்ரீதர் ... Herbal Oncology™ சிகிச்சை ... நோயாளிக்கும் உடனே நன்மை அளிக்கிறது.

வந்தபின் வருந்துவதைவிட வருமுன் காப்பது சிறந்தது

உங்கள் வீட்டில் யாருக்காவது புற்றுநோய் இருந்ததா? அப்படியென்றால் உங்களை பரிசோதித்துக்கொள்வது அவசியம். முன்பதிவு செய்துகொண்டு ஒருமுறை வாருங்கள். அனைத்து பரிசோதனைகளும் செய்துகொள்ளுங்கள். வரும் முன் காத்துக்கொள்ளுங்கள்.

கேன்சர் என்று தெரிந்தவுடனே நோயாளியை நேரில் அழைத்து வாருங்கள்.
முறையாக ஒருங்கிணைந்த கேன்சர் சிகிச்சையை பெறுங்கள்.

Royale Apartment, 6, Mannar Reddy Street,
(Opp. Street to T.Nagar Bus Terminus)
T.Nagar, (Next to Krishnaveni Theatre),
Chennai - 600 017.
Weekdays : 10.00 am to 5.30 pm, Sunday Holiday
Clinic: Ph: 044-24339596, 24363835
Cell: 99400 58809

NO
METALS
MERCURY
STEROID
POISON

PURE HERBS BRINGS MIRACLE

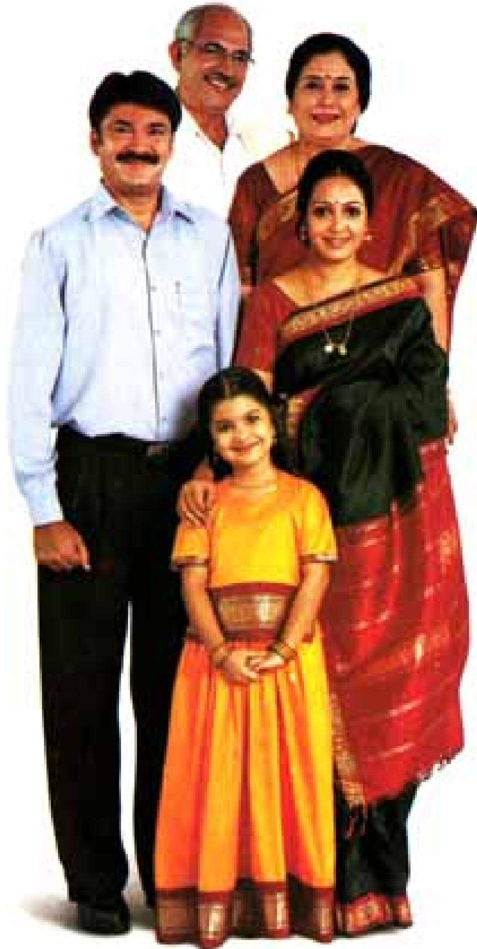
Gurubalaa™ Clinic



Speciality Clinic for Herbal Oncology and Asthma

Treatment given by Qualified & Experienced Doctors.

We have no branches



உத்திரவாதமான மேனிப் பராமரிப்பு
தலைமுறை தலைமுறையாக

50 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக, மேனிப் பராமரிப்பில் சின்தால் நம்பகமான சோப் என்று தொன்றுதொட்டு பெயர் பெற்றுள்ளது. சின்தால் சோப் மேனியின் எழிலை மேம்படுத்துகிறது. இதன் ஒப்பற்ற நறுமணம் நாள் முழுவதும் நீடித்து உங்களை புத்துணர்வுடன் வைக்கும். எனவே சின்தால் பல தலைமுறைகளாக விசுவாசமான வாடிக்கையாளர்களை உருவாக்கியதில் ஆச்சரியமில்லை.



மேனிப் பராமரிப்பு என்றென்றும்

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN/CC(S)DN/170/06-08 - Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP TN/CC(S)DN/103/06-08 - Registered as a Newspaper in Srilanka

என்றும் உங்களுடன் டிசம்பர் 2008

மங்கையர் மலர்

த்தகம் 2

ரு பெயர்ச்சிப்
லன்கள்
ரிகாரங்கள்!

திருமண மலர் உள்ளே...





"மாலை போடும்மா!"

சில வருடங்களுக்கு முன், என் தோழியின் திருமணத்தில் காசி யாத்திரை முடிந்தவுடன் மாலை மாற்றும் சடங்கு நடந்தது. மணப்பெண்ணின் அப்பா, மணப்பெண்ணையும் மணமகனின் அப்பா, மணமகனையும் தூக்கிக் கொண்டு வர, சாஸ்திரிகள் மணப் பெண்ணைப் பார்த்து "மாலை போடும்மா" என்று கூறினார். உடனே மணமகள் ஏதோ பதற்றத்தில், மாலையை மணமகன் கழுத்தில் போடுவதற்குப் பதில், சாஸ்திரிகள் கழுத்தில் போட்டுவிட்டாள். அதைப் பார்த்தவுடன் கூட்டமே ஒரு நிமிடம் அதிர்ந்து போய், பின் சகஜமாகிச் சிரித்து விட்டார்கள். ஒவ்வொரு கல்யாணத்தின்போதும் இந்தச் சம்பவத்தை நினைத்துச் சிரிப்பு வரும்.

- காந்தி சுப்ரா, சென்னை - 90

மணமகள் தேவை!

V.RAMACHANDRAN, M.B.A

◆ பிரஹசரணம், கௌண்டின்ய, உத்திரட்டாதி, 27, 5.9', MBA, நிர்வாக அதிகாரி, தனியார் நிறுவனம், ரூ.7,500/ - வேலையிலுள்ள/ வேலையில்லாத பட்டதாரி ஐயர் பெண் தேவை. R.Venkatesan, 164/20, கார்த்திக் நிவாஸ், மங்களம் காலனி, அண்ணா நகர், சென்னை - 600040. போன்:26205003 செல்: 9789074930 பெட்டி எண் : 15325



J.VINOD KUMAR, B.A.

◆ Iyer, Vadamal, Poura kutsam, Punar pusam, 18.09.1976, 5.4', working as Sales Officer - TATA TEA Ltd, Income Rs.35,000+p.m. Seeks suitable em ployed / unem ployed Brahmin Bride. V.Jayaraman, 3/10, Thiruvengadam Street, Chennai - 600 033. Ph:42065096



S.V. SHANKAR, B.E.

◆ Iyer, Bharadwajam, Visakam-I, 28yrs, fair, B.E., Aircraft Engineer 9.6 Lakhs p.a. Seeks alliance from Tamil, Brahmin, BE/MCA Preferably working. Send Horoscope to V.K.Raman, Spring Villa, 76, Tellus Avenue, Rajakilpakkam, Chennai - 73. Ph: 29711035.



◆ Iyer, Vadamal, Srivatsa, Revathi, 35/170cms/B.Com., 15 Lakhs Per Annum. Well settled. Businessman, seeks graduate unemployed girl from Tamilnadu.Subsect no bar. brgpal@gmail.com Box No. 15306

◆ சூழ்நிலையால் தாமதமேற்பட்ட, தோற்றத்தில் 33 வயது மதிக்கத்தக்க ஒரே பிள்ளைக்கு (ஐயர், கவுசிகம், வடமாள், 1958/ பூராடம்/அரசாங்கம்/ரூ.27,000/-). 35 வயதிற்குள், குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. இளம் விதவை, ஏழை, குறைந்த படிப்பு, நிறம், உட்பிரிவுகள் சம்மதம். எதிர்பார்ப்புகளற்ற எளிய திருமணம். ஜாதகம் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 15307

◆ Hindu-Agamudaya Mudaliar, Anusham, 28yrs, 173cm, MCA, Working in IT, own house, seeks graduate bride from a homeloving, decent family, sub-sect acceptable. Box No.15308

◆ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், பூரம் 46/ 154, M.Com., CAIIB, தேசிய மயமான

வங்கியில் வேலை, மாத வருமானம் 20,000 +, தெய்வபக்தி உள்ள சட்டப்படி விவாகரத்தான பையனுக்கு, வேலை பார்க்கும் / வேலை இல்லாத, குழந்தை இல்லாத, விவாகரத்தான / விதவையான மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். தொலை பேசி:044-24330220. பெட்டி எண் : 15309

◆ Iyer, Brahacharanam, Athreyam, Pooram, 11/78, 170cm, BE/MBA, MNC, Chennai, 4 lakhs p.a. fair also a mridangist clean habits sudda jaadhagam seeks homely smart Good Looking employed graduate girl. Phone:044-22237051. email:janakiskm@gmail.com Box No.15310

◆ Iyengar, Vadagalai, Vishvamitra, Mrigaseersam, 1967, B.A. PGDM. Working in Pvt.Ltd. Rs.10,000/-p.m. Only son, own house in Delhi seeks suitable girl. Contact D.Narayanan. Ph:011-25561160. Box No.15311

◆ ஐயங்கார், ஆத்ரேயம், விசாகம், 5.2', 37 வயது, பி.காம்., சிறந்த கம்பெனியில் நல்ல உத்தியோகம், சொந்த வீடு, மாத வருமானம் ரூ.10,000/- நடுத்தர குடும்பத்தைச் சேர்ந்த வேலையில் உள்ள பெண் தேவை. எந்தவிதமான எதிர் பார்ப்பும் கிடையாது. ஜாதகம் கட்டாய மில்லை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். தொடர்பு கொள்ளவும்: ஆர்.லட்சுமி நரசிம்மன், 28476789, 9445324499. பெட்டி எண்: 15312

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌசிகம், 26, மூலம் 4, B.E., சிவில் PG in DACM ரூ.5,00,000/- வருட வருமானம். தனியார் கம்பெனி, ஒழுக்கமுள்ள ஒரே பையனுக்கு வேலைக்கு போக தகுதி உள்ள படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். போன்: 0422-6561017. பெட்டி எண்:15313

◆ Tirunelveli Iyer, Vadamal, Kousikam, Ashvini, Mesha Rasi, 20.6.1979/ 5.6'/ BBA, Own Catering Business (Mount Catering), Rs.8 Lakhs Per Annum, having own house, two cars, very charming boy seeks unemployed girl. Ph:044-24320699 / 9941342269. Box No.15314

◆ Vadamal Vaadulam, Mirga sersham, 28/177, Delhi based boy, B.Com / MCA/ Assistant Manager in MNC, Salary 4 lakhs P.A. seeks alliance from Good-Natured, qualified, home loving well employed girl; sub-sect Okay; boy owns flat / car; parents U.N. pensioners; one brother; no sister. Ph:011-45610445 / 9811512368 Box No.15315

◆ Iyer, Brahacharanam, Kousikam, Uthiradam I, 36/72, 5.1', B.Sc., FIII, (MBA) Assistant Administrative officer, L.I.C., 25,000/- p.m., seeks graduate, employed / well educated unemployed, Vadamal, Braha charanam girl. Ph:04179-221874, 94435 36509 Box No.15316

◆ Iyer, Vadama, Koundinya, 1979, Punar poosam, Mithunam, M.Com., MSc (I.T). 172cm, General Manager, Private, Dindigal. Rs.20,000/- p.m. + perks - Kethu in 7th place - Suitable Bride wanted. Contact:9789698007, 0451-6532581 Box No.15317

◆ ஐயர், வடமாள், வாதூலம், ரேவதி முதல் பாதம், வயது 32/171செ.மீ.

பி.காம்., MS IT மாத வருமானம் ரூ.25,000/- உள்ள MNC கம்பெனியில் வேலை செய்யும் பையனுக்கு வேலைக்கு செல்லும் மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். தொடர்புகொள்க: திருமதி கீதா. போன்:22446779 செல்:9952058218 பெட்டி எண்: 15318

◆ **Iyer Boy, Vadamal, Visakam, Koundinya Gothram, 40yrs, Wheatish, Pvt- Salary 8000p.m. Immediate Marriage / No Demands Expected: Simple, Family Girl, Unmarried / Divorcee with no child, Sub sect, Complexion, Employment - No Bar. Ph: 044-22240228 Box No.15319**

◆ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், அஸ்வினி, 11.1.1976, 165 செ.மீ., டி.எம்.ஈ. சென்னையில் பி.பி.ஓ.வில் வேலை, மாத வருமானம் ரூ. 22,000/- டிகிரி அல்லது +2 படித்த பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. நங்க நல்லூரிலிருந்து வேலைக்குச் சென்று வருகிறார். சொந்தவீடு. போன்:044-22670108. பெட்டி எண்: 15320

◆ ஐயர், வடமாள், வாதூலம், 45, சிவப்பு நிறம், Handsome கல்லூரிப் பேராசிரியர், ஒரே மாதத்தில் சட்டப் படி விவாகரத்தானவர், சொந்த வீடு, ரூ.33,000/- சம்பளம், எதிர் பார்ப்புகள் இல்லை. எளிய (கோயில் புரோகிதம் சமையல்)எஸ்.எஸ்.எல்.சி. +2 படித்த ஐயர் பெண் தேவை. பெட்டி எண்:15321

◆ வடகலை அய்யங்கார், 34, 174செ.மீ., பாரத்வாஜ, புனர்வசு, மிதுனராசி, பட்டப் படிப்பு, டிப்ளமா படித்த, தனியார் நிறுவன நிர்வாகி, மாத வருமானம் ரூ.13,000/-

திருமண மலர் - விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 500/-
அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 15/-
வண்ணத்தில் 'ஹைலைட்' செய்ய ரூ. 100/- கூடுதலாக அனுப்பவும்.
வண்ணப் புகைப்படத்துடன் (1" x 1") வெளியிட ரூ. 800/-

உள்ள சிவந்த, ஒல்லியான, சொந்த வீடு உள்ள மணமகனுக்கு மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 15322

◆ தென்கலை அய்யங்கார், கௌண்டின் யம், கார்த்திகை, 36/170, பி.காம்., டி.சி.ஏ., தனியார் கம்பெனி 8000/- ஆக பணி புரியும் பண்புள்ள பட்டதாரி வரனுக்கு, குடும்பப்பாங்கான, நன்கு படித்த பெண் தேவை. போன்:0431- 2435755 பெட்டி எண்: 15323

◆ தென்கலை அய்யங்கார், காசியபம், உத்திரட்டாதி, 40, 5.5', பி.காம்., டி.சி.ஏ., தனியார் கம்பெனி, 20,000/- ஆக பணி புரியும் பண்புள்ள பட்டதாரி வரனுக்கு, குடும்பப்பாங்கான, நன்கு படித்த பெண் தேவை. போன்:0431-2435755 பெட்டி எண்:15324

◆ Iyer, Vadamal, Poorattadhi, Srivatsam, 28yrs, 5.10', DCT(BCA), Software Implementation Analyst, 34,000/-p.m., Seeks suitable Bride. Contact:044-65219339 / 98414 41442 Box No.15326

◆ Iyer, Brahacharanam, Koundin yam, Hastham, 39/ 6' fair +2, Rs.8,000/-p.m. Employed in Pvt firm. Seeks suitable working bride. Contact Ph:044-22415307 Box No.15327

◆ Vadakalai, Kousigam, Thiru wadirai, M.A., M.Com., B.Ed., M.Ed., PGDCA, 33/5.11' College lecturer, handsome only son, own flat. Seeks Iyengar professional qualified girl. Kalai no bar. Contact:94259 39226 Box No.15328

◆ Vadama, Srivatsam, Chithrai 3rd, Thulam, 1973, 5.5' (165cm), B.Com., HDSE Project Leader Sathyam Computers, Chennai Employed seeks graduate Iyer Bride subsect no bar. 044-26582192, 9382124494 Box No.15330

◆ Srivatsam, Vadamal for second of only two sons. Ayilyam 3rd padam 175 cm fair, Lean Handsome boy with good physique 30 years, B.Com MBA Senior Officer, WIPRO, Chennai. Girl should be Slim, Fair, Good looking, Educated employed / Unemployed. Please contact phone No.044-24916631 Mobile No.98410 10654 email:ragavan40@gmail.com Box No.15331

◆ ஐயர், அஷ்டசஹஸ்ரம், வாதூலம், 31/5.5', பூரம், நல்ல நிறம், MCA Citi Bank E-Serve, சென்னை. ரூ.20,000 மாத வருமானம். ம்ருதங்க கலைஞர். வேலைக்குச் செல்லும் பட்டதாரிப்பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். செல்:9840764894 பெட்டி எண்:15332

◆ Tamil Iyer Vadamal Haritha 31/ 173, Ayilyam-II GDCA MNC Banga lore 21,000/- per month Own House, seeks employed / unem ployed girl. subsects acceptable. Ph:080-266 90606 / 9845600245. e.mail: vasanks 2005@ yahoo.co.in Box No.15333

◆ Iyer, Brahacharanam, Athreya, Hastham, 27 years, 158cm, B.E working in Bharati Airtel, Chennai Rs.28,000/-p.m. seeks Graduate Bride Contact : 9840820505.TMID M771227. Box No.15334

◆ Iyer, Vadama, Kashyaba, Poonarpoosam,30/178cm (BA), A/c Technician in Dubai, 80,000 p.m., fair, seeks homely good looking girl, Ph:044-22550497, cell:9445300241. Box No.15335

◆ Iyer, Bharathwajam, Pooradam-third, B.Sc PGDCA, 36/5.1', MNC Mumbai, Rs.45,000/- p.m seeks educated Brahmin Bride - Simple Marriage - No Demands. (Boy is having HUNCH BACK. No difficulty for normal life) Contact Ph No:9444314112. mythbalu@gmail.com Box No.15336

◆ Palakad Iyer, 35, Koundinyam, Vadamal, Graduate +DIP, Bharani, Business, Fair, Well Built Own Flat@Bombay, Decent Income, Seeks Middle class, Graduate Broadminded Goodlooking, working / Non working Girl Below 32, Simple Marriage, Subsect No Bar Contact:04226535174 / 98432 43222 with Biodata & Horoscope. Box No.15337

◆ Iyer, Astasahasram, Koundinya, Uthirattathi, 05.6.1972, 170 cms, Very fair, B.Com, Govt. job, Rs.20,000/- performs Devotional

concerts and Music Albums, Seeks Suitable Bride, Ph:24986721 Box No.15338

◆ Iyer, Vadamal, Haritha Gothram, Mirugasirisham(2), 43, 5.7', B.Com., L.L.B., C.A(Final) practising General Insurance Surveyor seeks suitable bride. Subsect no bar. No expectation, send details / horoscope to : tarus_65@yahoo.com Box No. 15339

◆ Iyer, Vadamal, Haritha Gothram, Visakam(4), 38, 5.6', B.Com., B.L., Advocate, seeks suitable bride. Subsect no bar. No expectation. Send details / horoscope to:law70@rediffmail.com Box No.15340

◆ Iyengar, Vadagalai, Kutsa, Thiruvadirai, 42, M.E, Affluent Engineer, well placed reputed company, Chennai, Innocent legal Divorcee one issue but no commitment. seeks suitable, home loving caring Iyengar / Iyer bride Below 37 unmarried / Divorcee / widow. Box No.15341

◆ "ஐயர் ஹரித விசாகம்-4, 40, 170, (பி.எஸ்ஸி), இன்சூரன்ஸ் போஸ்டல் ஏஜென்சி, சொந்த வீடு, சொத்துக்கள், 30,000, ஒரே மகன் விவாகரத்து பெற்ற குழந்தை இல்லாதவருக்கு வாழ்க்கை துணையாக 35 வயதிற்குள் +2 மிகாமல் ஐயர், ஐயங்கார் மாத்வா, தெலுங்காள், தேசஸ்சா, பெண் தேவை. எதிர்பார்ப்புகளே இல்லை. கோயில் திருமணம் சம்மதம். பெட்டி எண்:15342

◆ Iyer, Brahacharanam, Viswamithra, Kiruthigai, 1974, fair, B.E.Computer, Employed MNC Bangalore, 15 lakhs, P.A. Seeks Graduate Employed / Unemployed Homely girl upto 32 years. Contact:094484 52468. sant_chandru@yahoo.com Box No.15343

◆ Iyer, Sadhayam, Bharathwajam, 32, 180cm, B.Com, employed in Dubai, 9,00,000p.a. Seeks Iyer, Graduate / PG girl 25-28, from respectable family. Contact : 022-24033528 Box No.15344

◆ **Tamil Iyer, Vadamal, Srivatsa, Uthirattadhi -4, 15.10.1978, 6 Ft, B.Com, GNIIT, MCSE, Asst. Manager - IT In Pantaloon Retail Mumbai, 10 lakhs PA. Seeks suitable graduate girls from decent family. Subsect OK. Contact:044-42013327 / lgshankar@yahoo.com Ph:9382292277 Box No.15345**

◆ Iyer, Vadamal, Moudgalyam, Krithigai, Rishaba Rasi, 33 years, Bachelor fair B.Sc, Civil Engineering Contractor 165cms, seeks decent employed / unemployed girl. Subsect no bar. Contact:044-28141493 Box No.15346

◆ **Vadamal, Bharadwaja, Hastham, 1974 / 175cm, B.Com, NIIT Diploma, Commercial Executive, MNC, Chennai, 3.5 lakhs Annum, seeks Graduate / +2, employed / unemployed girl. Subsect no bar. No Demands. Contact:044-65468504 Cell: 9283755539 Box No.15347**

◆ ஆத்ரேயம், வடமாள், திருவோணம், M.A.DCA, 36, 26,000/- 5.7', ஒரே மகன் மத்திய அரசுப்பணி, சென்னையில் சொந்த வீடுள்ள வரனுக்கு, படித்த,

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி : 10.01.2009. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : பெட்டி எண் : .... C/o மங்கையர் மலர், 47-NP., ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 032

படிக்காத குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். எதிர்பார்ப்பு கள் இல்லை. போன் : 044 - 65641552 பெட்டி எண்:15348

◆ **Tamil, Iyer, Vadamal, Koushikam, Swathi, 6th July 76, 178cm, Fair, MS IT & Management, Project Manager, I Gate, Chennai, Salary Rs.8.5 lakhs p.a. seeks suitable bride, Age Difference 3 - 6 acceptable C.Sankaranarayanan, Ph:044-2366 1825 Cell:9962594199 Box No.15349**

◆ **Kavarai Naidu, Revathi, Oct 1980, 5.7 MCA.SWE Working in a reputed Compnay Chennai Rs.25,000/- p.m. seeks employed / unemployed girls contact with horoscope, Bio-data. Subsect no bar. Mobile : 9486677823 Box No.15350**

◆ ஐய்யர், வடமாள், வயது 34, ITI (A/C, Fridge) Job-UAE.Exchange, அபுதாபி, ரூ.30,000 மாத வருமானம், Quarters. +2 / Degree படித்த மணமகள் தேவை. ஐய்யரில் எந்த பிரிவாக இருந்தாலும் சம்மதம். மணமகன் ஜனவரி 2009ல் விடுப்பில் வருகிறார். செல் : 9843613122 பெட்டி எண் : 15351



ॐ

LUCKY GANESSHA

அதிர்ஷ்ட பிள்ளையார்

The Original & Blessed Ganessha



எல்லா பிள்ளையாரும் அதிர்ஷ்ட பிள்ளையார்தான். 'லக்கி கணேசா' என்று அழைக்கப்படும் இந்த அதிர்ஷ்ட பிள்ளையார் கையினால் 'கார்னிங் கிளாஸ்' என்ற உயர்தர கண்ணாடியினால் வடிவமைக்கப்பட்டது. இந்த பிள்ளையார் கைக்கு வந்த பதினைந்து நாட்களில் 'வாழ்க்கையில் நிறைந்த அதிர்ஷ்டத்தையும், குடும்பத்தில் சந்தோஷத்தையும்' கொடுக்கிறது. இதன் சிறப்பம்சம், முதன் முதலில் நாங்கள் வடிவமைத்த பிள்ளையார் காஞ்சி மடத்தின் மஹா மஹா பெரியவாளின் பரிபூரண ஆசி பெற்றது. ஒவ்வொரு வெள்ளிக்கிழமையும் அதிர்ஷ்ட பிள்ளையாருக்காக விசேஷ பூஜை நடத்தப்படுகிறது.

இந்த 'லக்கி பிள்ளையாருக்கு' விசேஷ பூஜை எதும் செய்ய தேவை இல்லை. பூஜை அறை, கல்லாபெட்டி, பீரோ, அலுவலகம் போன்ற இடங்களில் பத்திரமாக வைத்துக் கொள்ளலாம். ஒவ்வொரு வெள்ளிக் கிழமையன்று 'லக்கி பிள்ளையாருக்கு' தூபம் காட்டினால் நல்லது. இந்த லக்கி பிள்ளையார் கண்ணாடியால் ஆனதால் சில சமயம் உடைந்துவிட வாய்ப்புள்ளது. அதற்காக உடைவதும் நல்லதற்கே. திருஷ்டி இருந்தால் அது விலகும்.

LUCKY GANESSHA
D-6, Vasanth Apartments
New No.40, (Old No.75), C.P.Ramasamy Road
Alwarpet, (Next to Kirtilal Jewellers)
Chennai-18 Ph: 98410 45258, 044-45000421
Email:luckyganeshas@yahoo.com
website:luckyganeshas.com

லக்கி கணேஷாவின் விலை (கொரியர் தபால் உட்பட)
சிறியது 1.5" ரூ.50/- ; மீடியம் 2.5" ரூ.100/-
Outside Tamilnadu Courier Charges Rs.25/- (Extra)
All money order (draft should be in favour of "SANTHOSH SIVARAM"
Earn Punya with Profit - Be Our Agent Invest Rs.3000/- for Stock - Return Rs.900/-

Bangalore - 25464919, 9844844354; Mumbai - 24133531; Hyderabad - 27639631;
Warangal - 098401-16869; Metturdam - 04298-231713; Salem - 2285635; Chennai (Egmore) - 28592089

Excellent Return Gifts for Wedding, Grahapravasam - Special Rates for Bulk Qty.

திருமண மலர் பகுதியில் இடம்பெறும் விளம்பரங்கள் அனைத்தும் விளம்பரம் செய்பவர்களின் கையொப்பத்துடன் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன. மணமகள் அல்லது மணமகன் பற்றிய வயது, வருமானம், அந்தஸ்து உள்ளிட்ட இதர விவரங்கள் விளம்பரதாரர் தரும் குறிப்புகளின் அடிப்படையில் பிரசுரிக்கப்படுகின்றன. இந்த விவரங்களைக் கொண்டு தொடர்பு கொள்ளும் பெற்றோர்கள் அவை சரியான விவரங்களா என்று தனிப்பட்ட முறையில் விசாரித்து உறுதிசெய்து கொள்வது நல்லது. மேலும் வாழ்க்கைத் துணையைத் தேர்ந்தெடுக்கும்பொழுதே மருத்துவப் பரிசோதனையும் மேற்கொண்டால் பிறவிக் குறைபாடுகளுடன் குழந்தைகள் பிறப்பதைத் தடுக்கலாமே! - *பதிப்பாளர், மங்கையர் மலர், சென்னை 600 032*

◆ **Palghat Iyer, Brahacharanam, Athreya, Hastham, 34 / 182, from respectable family. Issueless legal divorcee, well employed in MNC, seeks Good Looking, Graduate Girl between 26 and 32, Issueless / Divorcee / Widow. Early simple marriage Contact : 22241214 or 9941270313 Email:suninside@gmail.com Box No.15352**

◆ **Iyer, Vadamal, Bharadwaja, Chithirai (IV), 29/5.8', fair, B.Sc (MBA), MNC, Chennai, Rs.27,000/- (includes rental income from house) + own flat only son. Seeks good looking girl employed / unemployed. Subsect no bar. Contact: 99404 74015 Box No.15353**

◆ **Iyer, Vadamal, Vadoolam, Maham, 29/172 cms, fair, Project Leader, Sathyam Software - USA seeks Prof. Qualified, employed software / vadamal / Brahacharanam Bride. Contact:044-22771797 (Groom available in India in Dec'08) Box No.15354**

◆ **ஐயர், வடமாள், 8ல் செவ்வாய், ஆத்ரேயம், அவிட்டம், 35, 171cm, ITI. Financial Service Accountant M.Com, (MBA) 20,000/- பட்டதாரி மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். எதிர்பார்ப்பு இல்லை. எளிய திருமணம். போன்:044-24746333 பெட்டி எண்: 15355**

◆ **Iyer, Vadamal, Srivatsam, 5.10', Kettai, 16.6.1981, BE, Employed in Maruti, Gurgaon, Delhi. 9 lakhs p.a. seeks employed / employable girl. Contact:080-26660454 / 097310 38680. Email:ugee_tup@yahoo.com Box No.15356**

◆ **Madhwa Kannada Brahmin, age 33, Atreya Gothra, Revathi Nakshatram, 5.10', B.Com & Diploma in Computer Science, Well settled, Own Business with annual income of Rs.10,00,000/- Looking for suitable Bride from any Brahmin Community. Contact No.98450 81675 Box No. 15357**

◆ **Iyer, Brahacharanam, Karga Uthiradam, Magara Rasi, Raghu in Seventh, 23.8.1980, 165cms, Software Engineer, BE/MBA Salary Rs.50,000/-p.m. seeks professionally Qualified Girl Employed / Unemployed smart / Beautiful. Subsect no bar. Contact:94437 86211. Box No.15358**

◆ **Iyer, Vadama, Athreya Barani, 30, 165cm, fair MBA, (Mking), MHRM Asst Manager (R&D) in Leading Software Co., 23,000/- Own house. Seeks Graduate Employed Iyer Girl.**

044-28170031 / 43021895 Box No.15359

◆ Tamil Iyer, Vadamal, Athreya, Mirgaseerisham, 12.4.1978, 5.5', M.Com., MFM., MBA, Puducherry Govt., Employed, Rs.20,000/-p.m. Seeks Graduate employed / un employed bride. Contact Ph:0413-2250727 Cell:93600 92224 Box No.15360

◆ **Srivathsa Gothram, Iyengar Thenkalai, Revathi (Meenam) Suddha Jathagam, 32/5.7', M.C.A. Team Leader, MNC, Chennai, Rs.60,000/-p.m. Own House, Only son, Father Government Pensioner, Seeks Graduate / Post Graduate Employed Girls of either kalais BHP. Box No.15361**

◆ Iyer, Vadamal, Viswamithra, Hastham, Own Business, 25,000/-p.m. Chevvai Jadhagam, Homely Good Looking girls, fair clean habits. Contact Ph:044-22237715 Cell: 9952363530 Box No.15362

◆ Unmarried, Vadama, Iyer, Vadulam, Uthiradam, 46, 5.10', fair, B.Sc., COP, Materials Officer, Works for MNC at Mumbai Offshore, well settled in Chennai, Rs.60,000/-p.m. Seeks Suitable Graduate Girl, send Horoscope, Phone : 24483780 Box No.15363

◆ Iyer, Brahacharanam Logitha Moolam-4th patham, 1979 / 169cms, MSc, M.Phil (Phd) Lecturer, Chennai, 3L p.a. Well settled Seeks graduated employed Girl, Subsect No Bar. Contact:044-22237235 / 22231636 Box No. 15364

◆ Iyer, Vadamal, North Arcot Dist., Bharatwajam, Chittirai, June 1975, DME.DCA.BBA, Auto cad Supervisor TVS Brakes India Ltd., 18,000/- + parks, seeks suitable girl Subsect / Iyengar no bar. Contact: 9381318386 Box No.15365

◆ ஐயர், வாத்திமா, பாரத்வாஜம், அவிட்டம், 39, 5.5', B.Com., PGDCA தனியார் நிறுவனம், சென்னை, ரூ.15,000, பிரம்மசாரி பையனுக்கு பணியிலுள்ள / பணி யிலில்லாத பெண் தேவை. எந்தவித எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. எளிய திருமணம். வசதி குறைவானவர் களும் அணுகலாம். ஐயர் உட்பிரிவு, ஐயங்கார், கன்னட, தெலுங்கு ஐயர் சம்மதம். Ph:044-24853918 / 9940521336. Email: ganeshsworld @yahoo.com பெட்டி எண்:15366

◆ **Vadama Iyer, B.E.MS.USA East Coast, 33/180, Srivatsa Avittam-1, Seeks fair looking Graduate Girl. Photo Must. Boy will be in Chennai by Dec 08'end. BHP najisan2002@ yahoo.co.in Ph: 9790844335 Box No.15367**

◆ Iyer, Vadama, Athreya, Aswani, 32/ 175Cm, M.Com., DCA, Sr.Accts. Executive, Rs.22,000/- p.m.Chennai, Seeks Suitable girl. Ph:044-24762684 Box No.15368

◆ ஐயர், பாரத்வாஜம், வடமாள், டிசம்பர் 1971, 5.6', ஆயில்யம்-4, டிப்ளமா, என்ஜினியர், ரூ.45,000/- மாதம், ஹைதராபாத் வரனுக்கு குடும்பப் பாங்கான ஐயர் பெண் தேவை. போன்: கல்யாணராமன், 044-24893785, 43565173, 9444934834 email:kalyan. kdn@gmail.com பெட்டி எண்:15369

◆ ஐயர், வடமாள், கௌச, அவிட்டம்-1, 1974, 5.8', B.Sc., MBA.PGDHM, சீனியர் மேனேஜர், ஹாஸ்பிடல் மேனேஜ்மெண்ட் கன்ஸல்டிங் ஃபார்ம் சென்னை, 25,000/- வரனுக்கு குடும்பப் பாங்கான வேலைக்குச் செல்லும் / செல்லாத மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு கள் சம்மதம். போன்: 9444817723 பெட்டி எண்:15370

◆ கன்னட பிராமின் உபமன்யு வசிஷ்ட கோத்திரம், அவிட்டம், 40/5' மாத வருமானம் ரூ.8,000/- தனியார் கம்பெனி யில் சூப்ரவைஸராக பணிபுரிபவர், 9 வயதில் ஒரு பெண் குழந்தை உள்ள தாரமிழந்தவருக்கு பிராமண வகுப்பில் ஏற்ற மணமகள் தேவை. குழந்தை யில்லாத விதவைகள் / சட்டப்படி விவா கரத்தானவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். போன்: 044-22554510 / 65873640 பெட்டி எண்:15371

◆ Iyer Brahacharanam, Barad wajam, Poosam, 33yrs, Post Graduate Employed in Pvt., Co., and doing business earns 25,000/-p.m. seeks Graduate Bride from a simple family background. Box No.15372

◆ Iyer, Vadama, Uthisya Gothram, Hastham, 5.6.1979, 190cm., B.Sc., MCA, CTS. P.A.4.5 Lakhs fair. Seeks Employed Bride Subsect no bar. Contact:24718677 Box No.15373

◆ Iyer, Vadamal, Kousikam, Puradam, 27/5.10', B.Sc Computer Science, Software Engineer, 15,000p.m. Employed in Chennai Seeks fair Graduate, working / not working girl. Contact:29708556 Box No.15374

◆ Iyer, Vadamal, Vadulam, Mriga

seersham, 27, 5.9', B.Com, CIFA, working in Citi Global Services, 25,000/-p.m. seeks employed graduate girl. Contact : 099570 47257, 9941482393 Box No. 15375

◆ Telugu Brahmin, Hastham, Haritha, 35/5.9', Fair, handsome, clean habits very successful carnatic violinist, 3.5 lakhs p.a. + own flat chennai seeks suitable educated homely girl below 30 with musical knowledge, Telugu, Kannada, Tamil brahmins. Contact vgita@gmail.com Ph:9444993073, 044-24510307 Box No.15376

◆ Iyer,Vadamal, Koundinyam, seeks alliance for son, 34, 2.12.1973, Mumbai, 10.17PM. Sadayam-2; Slim, fair, 5.5' Employed Private sector bank, Chennai. Clean Habits; Owns Apartment; Girls between 28-33, any brahmin sect welcome; Poor girls no bar. Box No.15377

◆ Iyer, B.A.Ecom., Vadama, Koun tinya, Maham, 35, 5.4', 17,000/-p.m. Accounts Executive seeks suitable graduate girl from decent orthodox family. Contact Box No.15378

◆ ஐயர், பிரஹசரணம், ஸ்ரீவத்ஸம், அனுஷம், 11.10.1972, இளமையான தோற்றமுள்ளவர், B.Sc., A.D.C.A. தென்னக ரயில்வே விழுப்புரம், மாத வருமானம் ரூ.13,000/- திருவண்ணா மலையில் சொந்த மனை உள்ளது. டிகிரி / டிப்ளமோ /+2 படித்த நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த, குணமுள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. வேலை அவசியமில்லை. உட்பிரிவு கள் சம்மதம். தொடர்புக்கு:04175-236167 பெட்டி எண்:15379

ஜனவரி 2009 மாத இதழுக்கான திருமண மலர் விளம்பரங்கள் எமது அலுவலகத்திற்கு வந்து சேர வேண்டிய கடைசித் தேதி : 5.12.2008

◆ மாத்வா கன்னடம் வசிஷ்ட கோத்திரம், புனர் பூசம், B.Com, 42, Chief Advisor LIC, மாதவருமானம் ரூ.16,000/- உள்ள வரனுக்கு. தகுந்த மணப்பெண் தேவை. தொடர்பு கொள்ளவும். போன்:0431-2444688 செல்:94435 48836 பெட்டி எண்:15380

◆ ஐயர், பிரஹச்சரணம், ஸ்ரீவத்ஸம், ரேவதி, 38, B.Com, ICWA Inter தனியார் உதவி மேனேஜர், 25,000/- மாத வருமானம், வில்லங்கமில்லாத, சட்டப் படி விவாகரத்தானவருக்கு படித்த பெண் தேவை. போன்:22651338, செல்:98407 61663 பெட்டி எண்:15381

◆ Iyer, Bachelor, PG, 44/180, Uthirattadi, Kapi, Business, 3 lakhs p.a., Seeks Bride educated, middle / poor class family. Cell:9445091885. Email:s.laxmi13@gmail.com Box No.15382

◆ ஐயர், பிரஹச்சரணம், கௌண்டின்யம், ஆயில்யம்-4, 34/ DME, Auto CADD (level III) (PGDBA) தனியார் பணி, Area Manager, 4 Lakhs p.a., சுத்த ஜாதகம், வேலை பார்க்கும் பட்டதாரி மணமகள் தேவை. குடும்ப விவரம், ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். போன்: 044-22591432 செல்:98414 31018 / 9841051018 பெட்டி எண்: 15383

◆ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Ayilyam(1st), 29, 5.10', Fair, DEIE, (BCA) employed in MNC Asst.Manager, Chennai, Rs.30,000/- per month, seeking suitable graduate girl, employed. R.Ramanathan, Plot No.18B, I Main Road, Poompuhar, Kolathur, Chennai -600 099. Phone:65383354

◆ Wanted Bride / Tamil / Kerala Iyer, Graduate/ Professionally Qualified and employed, decent family back ground for boy: Haritham, 06.06.1978, Mrigaseersham-2, 5.8', MCA, employed in Satyam Computers as Software Engineer, Bangalore. K.K.Sethuraman, F-3, Mahalakshmi Block, Sudarsan Flats, No.12, Kattabomman Street, Radhanagar, Chrompet, Chennai - 44. Ph:22650436

◆ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Thiruvathirai, Midhunam, 1981 Born, 180cms, B.E.,Working in TCS, Seeks suitable Graduate Girl, send horoscope with family details to : Mrs.C.Rajeshwari, F4,Ashok Manor, 12 Manimegalai Street, East Tambaram, Chennai-600059. Ph:2239559I. Cell:9941467093.

◆ வடமாள், ஸ்ரீவத்சம், ஆயில்யம், 27/ 5.¾', பி.ஈ.மெக்கானிக்கல் டி.வி.எஸ். பையனுக்குப் படித்த பெண் தேவை. எஸ்.ஆர்.சுவாமிநாதன், 5, அருள்நகர், சென்னை சாலை, கும்பகோணம் - 2. போன்:9442391829

◆ ஐயர், வடமாள், வாதூலகோத்ரம், ஆயில்யம், 32, B.A., HDCA, Asst. Executive பெப்ஸி-கோ-இந்தியா லிட்., 15,000, தகுந்த மணமகள் தேவை. எஸ்.சீனுவாசன், . எண் 1, பஜார்வீதி, கருங்குழி (அஞ்சல்), மதுராந்தகம் (தாலுகா) காஞ்சிபுரம் (மாவட்டம்) 603303.

◆ Iyer, Vadama, Athreya Bharani, 41years, (1967) Ashok Leyland, Seeks Vadama Girl Graduate pref-employed. Contact:Kalyani, M-II-167, New ASTC HUDCO, 7th cross, Hosur-635109.

◆ Wanted Bride Upto 40 Years, for Tamil Iyer, Vadamal, Naidruva kasyapa, Aswini, 1967, 170cm, B.Sc.Electronics, MBA Employed Mumbai, Brahmin mixed parantage acceptable. Contact: Flat 21, Anuradha Complex, Bhaupatil Road, Kirkee, Pune-411020. Phone: 020 25818702, 9890001857 (Not to be Contacted 6pm to 8pm. vishuiyer@rediffmail.com

◆ Iyer, Brahacharanam, Kousika, Mrigasirsham, 31/170cm, MCA, Project Manager, MNC, Seeks Graduate Homely Bride. Cell:+91-9994714037 Send BHP. R.Bala subramanian, AF-02, Agrini 78, TPK Road, Madurai-3

◆ Iyer, Brahacharanam, Athreya, Ayilyam, 32/5.9', B.Com., MNC, Chennai, 2.5 lakhs p.a. Seeks Graduate fair girl K.S.Venkata ramani, 17/3, Shanmugam Street, Saligramam, Chennai-600 093. Ph:044-23762597

◆ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், புனர்பூசம், 29. B.E., SWE, Tanzania, ரூ.60,000, வரனுக்கு, SWE வேலைக்கு தேவையான டிகிரி முடித்துள்ள மணப்பெண் தேவை. டிசம்பர் 15 முடிய மணமகன் இந்தியாவில் இருப்பார். முகவரி: இந்திரா,105 TNHB.அண்ணா நகர், கடலூர் -1, போன்:04142-292303 / 98654 68704

◆ Thirunelveli Saivapillai Parents seeks alliance for their second son 32/September 1975/ 176cm / Moolam 4th patham. Working HCL Sr Technical Officer. Girl should be educated good looking preferably employed. Subsect no bar. Contact: S.Muthuswamy, C-1/705 May Fair Tower, Charmwood Village, Surajkund Road, Faridabad - 121009, Haryana. Ph:0129-4116883

◆ Iyer, Brahacharanam, Haritha Thiruvonam, 31yrs, 173cm, Manager, I.T. Company Pune (Mutual Consent Legal Divorcee Marriage not consummated) seeks educated homeloving caring under standable adjustable domesti cally trained god fearing unmarried girl. Subsects no bar. Contact with Horoscope / Bio-Data. N.M. Swaminathan at 91-20-25815460 or E-mail to nmswaminathan@yahoo.com flat No.2, Bhatia Edifice-1, Kotkar Lane, off Bhau Patil Road, Bopodi Pune - 411020

◆ Tamil Iyer, Vadama, Koundinyam, 21.2.64, Rohini, 6ft, SSLC, KGTE, Own House, 10,000 p.m. Line man KSEB Tvm. Suitable Bride Contact : 09447038523, P.Gurumoorthy, T.C.40/358, 2nd Puthen Street, P.O.Manacaud, Trivandrum - 9

◆ Tamil Iyer, Vadama, Kousiga, Utharatathi, 45, S.S.L.C. Business, Tamil Speaking any Brahmin girl accepted. Simple marriage. K.R.Bhagyalakshmi, No.235, 8th Main, Byrasandra, Jayanagar, Bangalooru - 560011. Contact: P.Janaki Mahadevan - 9980512052

மணமகன் தேவை

◆ Parvathi alias Srividya, Brahmin (Iyer) Date of birth 9.1.1985, star Ayilyam 2nd padam. M.Com., Bharadwaja Gothram. Work Genpact Bangalore. Native Kerala. Seeks groom Prefer only at Bangalore. Phone no:080-25653411 Mobile:9986891722 Box No.20231

◆ 28.3.81, B.Com., (MBA), வங்கி ஆபீசர், வீர சைவம் - லிங்காயத்து, சிவ கோத்திரம், மூலம், வெஜிடேரியன், பெண்ணுக்கு, நல்ல வேலையில் உள்ள பட்டதாரி சைவ மணமகன் தேவை. தொலைபேசி: 9840461121 / 24543168 Email: meena.arunachalam@ gmail.com பெட்டி எண்:20232

◆ SC Hindu AD PR Tamil 27/155, M.A.M.Phil, Pursuing Ph.D in International Studies in Jawaharlal Nehru University, New Delhi, Uthram / Simmam. Seeks suitable alliance from decent family. E-mail:prbchlln@gmail.com Box No.20233

◆ Iyer, Vadama, poosam, Shadamarshanam, April 76 born, MSc GNIT USA Seeks Brahmin Iyer groom only PG/Professional India / USA age difference 3 years only. 044-22387742. Email:geaswarar@yahoo.com Box No.20234

◆ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம் மூலம் 3ம் பாதம், 37, 5.2", படிப்பு +2, தெய்வபக்தி, குடும்பப்பாங்கான, ஒல்லியான உடல்

வாகுள்ள பெண்ணிற்கு, நல்ல உத்தி யோகம், நல்ல பண்புள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்:20235

◆ Iyengar, Thenkalai Girl, Uthiram, Vadoola Gothram, Dosham, 26 years, 5.3', Wheatish, B.Tech(IT) / Software, Chennai, Salary 45 K/ mth. Expected: Equally Qualified & Well placed at Chennai, Thenkalai or Vada kalai. Ph:044-26344297 Box No.20236

◆ Iyer, Brahacharanam, Viswa mithra, Thiruvathirai, 1978, 5.4' B.A. PGDCA not working seeks profesionally qualified boys upto 35. Contact : 094484 52468. sbs_matrimony@yahoo.com Box No.20237

◆ வடகலை அய்யங்கார், வாதூலம், பூராடம், 25, 5.6, MCA, சென்னையில் T.C.S.ல் பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு அதற்கு ஈடான படிப்பு உள்ள நல்ல வேலையில் உள்ள அய்யங்கார் / அய்யர் மணமகன் தேவை. போன்:23720481 செல்: 9941863540 பெட்டி எண் : 20238

◆ Iyer, Brahacharanam, Bharadh waj, Aswini, June 85, 161cm, Fair, M.C.A., Employed Wipro, Chevvai & Budha in 8th place (mithuna) seeks professionally qualified. Well-employed boy upto 28 years. Contact:9443668839 / 0424-2272113. email:mkrvasavi@yahoo. co.in Box No.20239

◆ Wanted, Vadama, Non Baradwaja, Chennai based professionally qualified Groom, for 79' Born Girl, Height 157cm, Moolam-1, C.A.MBA. working as deputy manager in MNC. Age difference 3 years. Subsect no bar. Ph:65252493 / 65551136 Box No.20240

மணமகன், மணமகள் தேவை

◆ Tamil Iyer, Vadamal, Bharath wajam. 1) Groom for girl. M.Sc., (Micro) Ist class 12/66, 5.3', Medium Complexion, Thiruvadirai Ist Padam, Boy with degree & job with clean habits willing to stay with girl's Parents in their own independent house and 2) Bride for her younger brother B.E., (Chem) very fair 4/69, 5.5', Hastham, marketing 12,000/- Graduate girl, fair no demands simple marriage. Girl only consideration. 3) Both brought up and educated in Mumbai. Recently settled in Bangalore. Kindly send horoscope, Biodata and family details with photo (returnable) to, P.Krishnamoorthi, 280A. A.M.S. Layout, Vidyaranyapura, Bangalore - 97. (Widowers / widows / divorcees please excuse)

மங்கையர் மலரின் திருமண மலர் பகுதியில் ஜாதி, மத, இனப்பாகுபாடு இன்றி, சமுதாயத்தின் அனைத்துத் தரப்பினரின் விளம்பரங்களும் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன. அவைகள் யாவும் மங்கையர் மலரின் கோட்பாடுகளுக்கு உட்பட்டு இப் பகுதியில் வெளியிடப்படும்.

குரு பெயர்ச்சிப் பலன்கள்

9.12.2008 முதல்
19.12.2009 வரை



தச்சூர் ஸ்ரீ வடகுருபகவான்

குரு பெயர்ச்சி அன்று கிரகநிலை

	சந்		
	ராசி		கே
குரு, சுக் ரா			ல / சனி
	சூரி புத செவ்		

சுக்	புத		ரா
சூரி	**நவாம்சம்**		சந்
செ குரு			
சனி கே		ல	



கணித்து வழங்குபவர் : டாக்டர் முருகடிமை துரைராஜ்

(அசுவினி, பரணி, கார்த்திகை 1-ம் பாதம்)



மேஷம்

மேஷராசி வாசகர்களே! உமது ராசி ஆண் ராசி. சர ராசி. உமது ராசிக்கு குரு பகவான் 9, 12 க்கு உடையவர். அவர் 9லிருந்தபோது திருமணமானது. புத்திர பாக்யம் கிட்டியது. வீடு / மனை வாங்க கடன் பெற நேர்ந்தது. தற்சமயம் குரு பகவான் உமது ராசிக்கு 10ல் வருகிறார். உமது பணியில் கூடுதல் பணிச் சுமைகளை ஏற்க நேரிடும். தந்தை மூலம் தனலாபம் கிட்டும். சாதகமான இடமாறுதல் கிட்டும்.

குருபகவானின் 5வது பார்வையினால் உமது ராசிக்கு 2வது வீட்டை பார்வை செய்வதால், வாக்கினால் ஜீவனம் புரிவோர் மிகுந்த நன்மை அடைவர். கணிசமான பணப் புழக்கம் உண்டாகும். முதலீடு பெருகும். குடும்பத்தில் சுபச் செலவுகள் வந்தவண்ணமிருக்கும். வரவேண்டிய பாக்கிகள் வசூல் ஆகும்.

குருபகவானின் 7வது பார்வையினால் உமது ராசிக்கு 4வது வீட்டைப் பார்வை செய்வதால் வீடு, மனை, வாகன யோகம் உண்டாகும். தாயாரின் உடல் நலனில் கவனம் தேவை. பிரயாணம் மூலம் தொழில் புரிபவர்கள் ஏற்றம் அடைவர்.

குரு பகவானின் 9வது பார்வையினால் உமது ராசிக்கு 6வது வீட்டைப் பார்வை செய்வதால் கடன் தீரும். நோய் விலகும் வழக்கில் வெற்றி கிட்டும். கணவன் - மனைவி இடையில் நிலவிய மனக் கசப்புத் தீரும். பூர்வீக சொத்தில் வில்லங்கம் தீரும். உறவினர் மூலம் உதவியும் ஒத்தாசையும் கிட்டும். நேர்த்திக் கடன் பூர்த்தி செய்வீர்கள்.

1.5.2009 முதல் *31.7.2009* வரை குருபகவான் உமது ராசிக்கு அதிசாரமாக 11ல் சந்திப்பார். இதனால் வரவுக்கு மீறிய செலவுகள் உண்டாகும். வரவேண்டிய பதவி உயர்வு, பங்கு மார்க்கெட் டிவிடெண்ட், கொடுக்கல் வாங்கலில் மந்தநிலை என உண்டாகும். சர ராசியான உமக்கு 11ம் இடம் பாதக ஸ்தானம் என்பதால் எதையும் தீர ஆலோசித்து முடிவுக்கு வரவும்.

17.6.2009 முதல் *13.10.2009* வரை குருபகவான் வக்ர கதியில் சஞ்சரிப்பார். இதனால் பணம் கையாளும் பணியிலிருப்பவர்கள் மிகவும் கவனமுடன் பணி புரிதல் அவசியம். யாருக்கும் ஜாமீன் கையெழுத்து போடவேண்டாம். புதிய சொத்துக்கள் வாங்கும்போது சட்ட ஆலோசனை பெறுவது நல்லது.

அசுவினியில் பிறந்தவர்களுக்கு தேக நலனில் கூடுதல் அக்கறை தேவை. பரணியில் பிறந்தவர்களுக்கு திருமணத் தடைவிலகும். கார்த்திகையில் பிறந்தவர்களுக்கு எதிர்பாராத யோகத்தை அள்ளித் தரும்.

பரிகாரம்: குருபகவான் 10, 11ல் சஞ்சாரம் சனிபகவான் 5, 6ல் ராகு கேது முறையே 10, 4 சஞ்சாரம். இதனால் பிரதோஷ காலத்தில் சிவாலய தரிசனம் செய்து சிவபுராணம் பாராயணம் செய்க. பிரதி வியாழன் தட்சிணாமூர்த்திக்கு நெய் தீபம் ஏற்றி மஞ்சள் வண்ண மலர்களால் அர்ச்சனை செய்க. மூன்று முறை வலம் வந்து மூன்று முறை வீழ்ந்து வணங்கவும். "ஓம் ஸ்ரீ குருப்யோ நமஹ" என தினசரி முடிந்த வரை ஜெபம் செய்க. காயத்ரி ஜெபம் உபதேசம் பெற்றவர்கள் கண்டிப்பாக சந்தியா காலங்களில் ஜெபிக்கவும்.



ரிஷபம்

(கார்த்திகை 2, 3, 4ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2ஆம் பாதங்கள்)

ரிஷபராசி வாசகர்களே! உமது ராசி பெண் ராசி. ஜலராசி. ஸ்திர ராசி. உமது ராசிக்கு குரு பகவான் 8,11க்கு உடையவர். அவர் 8லிருந்தபோது வாக்கினால் வளமும் நலமும் சேர்ந்தன. பணக்கஷ்டம் இல்லை. எனினும் மனக்கஷ்டம் அவ்வப்போது நிலவியது. புதிய முடிவுகள் எடுப்பதில் குழப்பம் இருந்தது. தற்சமயம் குருபகவான் உமது ராசிக்கு 9ல் வருகிறார். இதனால் ராஜ மரியாதை கிட்டும். ''ஓடியவனுக்கு 9ல் ராஜா'' என்ற முதுமொழிக்கிணங்க சிலர் வெளிநாடு செல்வர். சிலருக்கு கௌரவ மிக்க பதவிகள் கிட்டும். திருப்பணி களில் ஈடுபடுவீர்கள். குரு பகவானின் 5வது பார்வையினால் உமது ஜன்ம ராசியைப் பார்வை செய்கிறார். உமது ஸ்திரராசிக்கு 9ம் இடம் பாதக ஸ்தானம். குரு பகவான் 8க்கு உடையவர் 9ல் நீசம் அடைக்கிறார். 'கெட்டவன் கெட்டிடில் கிட்டிடும் ராஜ யோகம்' என்ற கூற்றுக் கிணங்க, உயர்பதவி கிட்டும்.

குருபகவானின் 7வது பார்வையினால் 3வது வீட்டைப் பார்வை செய்வதால் புத்திர பாக்கியம் கிட்டும். புனித ஸ்தலங் களுக்குப் பயணம் செய்ய நேரும். பெயரும் புகழும் சேரும். பூர்விகச் சொத்தில் வில்லங்கம் தீரும். குலதெய் வத்துக்கு நேர்த்திக்கடனை செலுத்தலாம்.

குருபகவானின் 9வது பார்வையினால் உமது ராசிக்கு 5வது வீட்டை பார்வை செய்வதால் குடும்பத்தில் சுபம் பெரு கும். மாமன் மைத்தனரால் சந்தோஷம் பெருகும்.

1.5.2009 முதல் 31.7.2009 வரை குரு பகவான் உமது ராசிக்கு 10ல் அதிசரமாக வரு வதால் செய்தொழில் எது வானாலும் கவனம் தேவை. பத்து என்பது தசம ஸ்தானம். எந்த காரியத்தில் ஈடுபட்டாலும் தெய்வநம்பிக்கையுடன் ஈடு படவும். இன்னல்கள் அகலும். உயர் அதிகாரிகளிடம் பக்குவமாக நடப்பதே நலம்.

17.6.2009 முதல் 13.10.2009 வரை குரு பகவான் வக்கிரமாக சஞ்சாரம் செய்வார். இதனால் பாதிப்பு அதிகம் இருக்காது. ஏனெனில் குருபகவான் உமது ராசிக்கு 8க்குடையவர். 9ஆம் இடமே உமது ஸ்திர ராசிக்கு பாதக ஸ்தானம். இதனால் தந்தை யுடன் கருத்து வேற்றுமை விலகும். வாக்கினால் நன்மை பெருகும்.

மூர்த்திகர நிர்ணயத்தில் உலோக மூர்த்தியாக வருவதால் இரும்பு வகை பொருள்கள், என்ஜின், மோட்டார், கார், உழவு வகை சாமான்கள் என சேர்க்கை உண்டாகும்.

ரோகிணியில் பிறந்தவர்களுக்கு எதிர் பாராத தன லாபம் உண்டாகும்.

கார்த்திகையில் பிறந்தவர்களுக்கு திருமணத்தடை விலகும். பூமி, வீடு, வண்டி என வாங்கலாம்.

மிருகசீரிஷத்தில் பிறந்தவர்கள் கணவன் மனைவி இடையில் ஒருவருக் கொருவர் விட்டுக்கொடுத்து போவது நலம். பத்றமில்லாமல் இருப்பின் படிப்படியாக நன்மை நிகழும்.

பரிகாரம்: குருபகவான் 9,10ல் சனி பகவான் 4,5ல், ராகு, கேது முறையே 9, 3ல் இதனால் தினசரி விநாயகரையும், பிரதி வியாழன் தட்சிணாமூர்த்திக்கு நெய்தீபம் ஏற்றியும் பிரதி சனிக்கிழமை களில் சனி பகவானுக்குத் தீபம் ஏற்றியும் வழிபடவும்.

(மிருகசீரிஷம் 3, 4ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3ஆம் பாதங்கள்)



மிதுனம்

மிதுனராசி வாசகர்களே! உமது ராசி ஆண் ராசி. உபய ராசி. காற்று ராசி. உமது ராசிக்கு குரு பகவான் 7, 10க்கு உடையவர். இதுவரை குருபகவான் 7லிருந்தபோது திருமணம் ஆகாதவர்களுக்கு திருமணம் ஆனது. வேலையில்லாதவர்களுக்கு வேலை கிடைத்தது. வாழ்வில் வசந்தம் வீசியது. பெண்களால் வாழ்வில் முன்னேற்றம் கிட்டியது. எனினும் ஏதேனும் ஒரு குறை மனதை வாட்டியது. அது ஏன்? உபயராசியான உமது ராசிக்கு 7ம் இடம் பாத ஸ்தானம். தற்சமயம் குரு பகவான் 8ல் நீச்சம் அடைவதால் குடும்பத்தில் தீர்க்கப்படாத பிரச்னைகள் தீரும். வாக்குறுதிகளை நிறைவேற்றலாம். எனினும் புதிய வாக்குறுதி தர வேண்டாம். ஜாமீன் கையெழுத்து போட வேண்டாம்.

குரு பகவானின் 5வது பார்வையினால் உமது ராசிக்கு 12ம் வீட்டைப் பார்வை செய்வதால் சுப விரயம் உண்டாகும். மகன், மகள் திருமணம் நடக்கும்.

குருபகவானின் 7வது பார்வையினால் உமது ராசிக்கு 2வது வீட்டை பார்வை செய்வதால் இசை பயிலும் யோகம் கிட்டும். வாக்கினால் ஜீவனம் புரிவோர் ஏற்றம் பெறுவர். வேறு மொழி பேசுவோரால் அனுகூலம் கிட்டும்.

குருபகவானின் 9வது பார்வையினால் உமது ராசிக்கு 4வது வீட்டை பார்ப்பதால் வெளிநாட்டில் வசிப்பவர்கள் தாயகம் திரும்பவும் சிலருக்கு நிரந்தர குடியிருப்புச் சான்று கிடைக்கவும் இடமுண்டு. புது வீடு, வாகன வசதிகள் பெருகும்.

1.5.2009 முதல் 31.7.2009 வரை குரு பகவான் உமது ராசிக்கு அதிசாரமாக 9ல் வருவதால் திருப்பணி செய்யும் வாய்ப்பு கிட்டும். தந்தை மூலம் அனுகூலம் கிட்டும். சிலருக்கு உயர்ந்த பதவியில் அமரும் யோகம் உண்டாகும். ஏற்றமதி இறக்குமதி வாணிபம் சிறப்படையும். மகான்களின் நல்லாசி கிட்டும்.

17.6.2009 முதல் 13.10.2009 வரை குருபகவான் வக்ரகதியில் சஞ்சாரம் செய்வார். இதனால் உபய ராசிக்கு 7ம் இடத்து அதிபதி பாத அதிபதி ஆவார். இதனால் குருபகவான் வக்ரம் அடைவதால் பாதிப்பு இல்லை எனினும், நல்லதே நடக்கும்

மூர்த்திகர நிர்ணயத்தில் ஸ்வர்ண மூர்த்தியாக வருவதால் ஆபரணச் சேர்க்கை உண்டு. மிருகசீரிஷத்தில் பிறந்தவர்களுக்கு தொட்டது துலங்கும். முடியாது என விட்டதை மீண்டு மனோ திடத்துடன் தொடர்வீர்கள்.

திருவாதிரையில் பிறந்தவர்களுக்கு வெற்றிமீது வெற்றி வந்து சேரும். சந்தோஷக் காற்று வீசும். புனர்பூசம் நட்சத்திரத்தில் பிறந்தவர்களுக்கு சுபமங்களம் பெருகும். மனைவி வழியில் உதவிகள் கிட்டும்.

பரிகாரம்: உமது ராசிக்கு 8, 9ல் குரு பகவான், சனி பகவான், 3,4ல் ராகு கேது. இதற்கு பிரதோஷ காலத்தில் சிவாலய தரிசனம் செய்க. பிரதி வியாழன் தட்சிணாமூர்த்திக்கு நெய்தீபம் ஏற்றி, மஞ்சள் வண்ண மலர்களால் அர்ச்சிக்கவும்.



கடகம்

(புனர்பூசம் 4ம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்)

கடகராசி வாசகர்களே!

இது பெண் ராசி. சர ராசி. ஜல ராசி. குருபகவான் மனமுவந்த போது வெற்றிகள் கிடைத்தன. அதன் பலனை அடைய முடியவில்லை. 6க்குடைய கிரகம் 6ல் ஆட்சி பெற்ற 'விபரீத ராஜயோகம்' என்று சொல்லப் பட்டாலும், 9க்குடைய குரு 6ல் என்பதால் ஆற்றில் ஒரு கால், சேற்றில் ஒரு கால் என நிலவியது. குரு பகவான் 7ல் வருவதால் கிடைக்காமல் போனது அனைத்தும் கிட்டும்.

குருபகவானின் 5வது பார்வையினால் உமது ராசிக்கு 11ம் இடத்தை பார்வை செய்வதால் பதவி உயர்வு கிட்டும். பாக்கிகள் வசூல் ஆகும். மறுமணம் நடக்கும். விருப்பங்கள் நிறைவேறும்.

குருபகவானின் 6வது பார்வையினால் உமது ஜென்ம ராசியைப் பார்வை செய்வதால் 'குரு பார்க்க கோடி நிவர்த்தி' என்ற முதுமொழிக்கிணங்க தடைகள் விலகும். நல்லோர் நட்பும் கிட்டும்.

குருபகவானின் 9வது பார்வையினால் உமது ராசிக்கு 3வது வீட்டை பார்வை செய்வதால் தூர தேசத்திலிருந்து நல்ல செய்திகள் வரும். ஏழாமிட குரு ஏற்றத்தைத் தருவார்.

1.5.2009 முதல் *31.7.2009* வரை குரு பகவான் உமது ராசிக்கு அதிசாரமாக 8ல் வருவதால் அச்சம் வேண்டாம். 6க்குடைய குரு 8ல் வருவதால் 'கெட்டவன் கெட்டிடில் கிட்டிடும் ராஜயோகம்' என்ற கூற்றுக்கு இணங்க பகை விலகும். கடன் தீரும். கணவன் - மனைவி விட்டுக் கொடுத்து போவது நலம்.

17.6.2009 முதல் *13.10.2009* வரை குரு பகவான் வக்ர கதியில் சஞ்சாரம் செய்வதால் கடன் தொல்லை தராது. புதிய முதலீடுகளில் கவனம் தேவை.

புனர் பூசம் நட்சத்திரத்தில் பிறந்தவர்களுக்கு இந்த குரு பெயர்ச்சி மிகுந்த நன்மையே செய்யும். உயர் பதவியும் அந்தஸ்தும் தேடி வரும்.

பூசம் நட்சத்திரத்தில் பிறந்தவர்களுக்கு ராஜயோகம் தேடி வரும். 7½ சனியினால் உண்டான கஷ்டம் குரு பார்வையினால் மனம் சாந்தி அடையும். இந்த நட்சத்தினருக்கு இந்த குரு மாறுதல் பூரண நற்பலன் தரும்.

ஆயில்யம் நட்சத்திரத்தில் பிறந்தவர்களுக்கு வாழ்வில் புது வசந்தம் வீசும். திருமணம் ஆகாதவர்களுக்கு திருமணம் ஆகும். நல்ல பணப் புழக்கத்துக்கு வித்திடும். எனினும் 2ல் உள்ள சனி, வரவுக்கும் செலவுக்கும் சரியாக வைத்திருப்பார்.

பரிகாரம்: உமது ராசிக்கு குரு பகவான் 7, 8ல், சனி பகவான், 2, 3ல் ராகு, கேது முறையே 7, 1ல் இதனால் தினசரி விநாயகர் வழிபாடு செய்க. பிரதி சனிக்கிழமை சனிபகவானுக்கு எள் தீபம் ஏற்றவும். பிரதோஷ காலத்தில் சிவாலயம் சென்று வழிபடவும். சிவனுக்கு காராம் பசுவின் பாலை அபிஷேகத்துக்கு தருவது நலம். பிரதி வியாழன், தட்சிணாமூர்த்திக்கு ஒரு சதுரமான மஞ்சள் தாளில் கொண்டைக் கடலையை தாம்பூல தட்சிணையுடன் சமர்ப்பித்து, மஞ்சள் நிற மலர் சாத்தி நெய்தீபம் ஏற்றிவழிபடவும். "ஓம் நமோ பகவதே தட்சிணா மூர்த்தியே நமஹ" என்று 16 முறை ஜெபித்துவர குருவருள் கூடும், திருவருள் சேரும்.

சிம்மம்



(மகம், பூரம், உத்திரம் 1ஆம் பாதம்)

சிம்மராசி வாசகர்களே! உமது ராசி ஸ்திர ராசி. ஆண் ராசி. தீ ராசி. குருபகவான் 5லிருந்த போது, 'அஞ்சியே குரு வர பஞ்சம் போம்' என்ற முது மொழிக்கிணங்கவும், 'பூபதியும் ஐந்தில் ஏற பிரபுக்கள் சேவை கீர்த்தி, புனிதன்'' என்ற புலிப்பாணி கூற்றுப் படியும் முற்றிலும் நற்பலன்கள் நிகழ்ந்தன. புத்திரபாக்கியம் கிடைத்தது. பூர்விகச் சொத்தில் உமது உரிமையை நிலை நாட்டினீர்கள். தற்சமயம் குரு பகவான் 6ல் வருகிறார். நீசம் பெறுகிறார். ஆறாமிடம் என்பது ரோக ருண ப்ராப்த ஸ்தானம். இதனால் கடன் தீரும். 8க்குடைய குரு 6ல் வருவதால் புதிய முயற்சிகளில் அபார வெற்றி கிட்டும். சத்ரு ஜெயம் உண்டாகும். தெய்விகப் பிரார்த்தனைகளை செய்து முடிப்பீர்கள்.

குரு பகவானின் 5வது பார்வையினால் உமது ராசிக்கு 10வது வீட்டைப் பார்வை செய்வதால் வேலை தேடுபவர்களுக்கு வேலை கிட்டும். இழந்த பதவியை மீண்டும் பெறலாம். சாதகமான இடமாற்றம் கிட்டும்.

குரு பகவானின் 7வது பார்வையினால் உமது ராசிக்கு 12வது வீட்டைப் பார்ப்பதால் சுபவிரயம் உண்டாகும். கடன் தீரும். பகைவனும் நண்பன் ஆவான். புனித ஸ்தல யாத்திரை செல்ல வாய்ப்பு கிட்டும். தம்பதி இடையில் அன்பு அதிகமாகும்.

குரு பகவானின் 9வது பார்வையினால் உமது ராசிக்கு 2வது வீட்டைப் பார்வை செய்வதால் வாக்கினால் ஜீவனம் புரிவோர் ஏற்றம் அடைவர். சிலர் வழக்கு மன்றம் வரை செல்லவும் நேரும்.

பொதுவாக ஆறாமிடத்து குரு பகவான் ஆறுதலும் கொடுப்பார். அள்ளியும் கொடுப்பார். அச்சம் வேண்டாம்.

1.5.2009 முதல் 31.7.2009 வரை குருபகவான் அதிசாரமாக உமது ராசிக்கு 7ல் வருவதால் திருமணம் ஆகாதவர்களுக்கு திருமணம் ஆகும்.

17.6.2009 மத்ல 13.10.2009 வரை குரு பகவான் வக்ர கதியில் சஞ்சாரம் செய்கிறார். இதனால் முன் அறிமுகம் இல்லாதவர்களிடம் நட்பு பாராட்ட வேண்டாம். பணம் கொடுக்கல் வாங்கலில் மிக்க எச்சரிக்கை தேவை.

மகம் நட்சத்திரத்தில் பிறந்தவர்களே, உங்களுக்கு தற்சமயம் எங்கும் தடை எதிலும் தடை உண்டாகும். விநாயகரை தினசரி வழிபட்டு உமது அன்றாட அலுவலைத் தொடரவும்.

பூரம் நட்சத்திரத்தில் பிறந்தவர்களுக்கு மிகுந்த யோகத்தையும் தன ப்ராப்தியையும் தரும். சிலர் கலைத் துறையில் பிரவேசிப்பர்.

உத்திரம் நட்சத்திரத்தில் பிறந்தவர்களின் உழைப்புக்கும் முயற்சிக்கும் நல்ல காலம். அரசு வழி செல்வாக்கு பெருகும். நல்லோர் நட்பு உமது வாழ்வில் திருப்பு முனை உண்டாக்கும்.

பரிகாரம்: உமது ராசிக்கு 6, 7ல் குரு பகவான், 1, 2ல் சனி, 6, 7ல் ராகு கேது சஞ்சாரம். பிரதோஷ காலத்தில் சிவாலய தரிசனம் செய்க. தினசரி சூரிய வழிபாடு செய்க. பிரதி வியாழன் தட்சிணா மூர்த்திக்கு நெய் தீபம் ஏற்றவும். பிரதி சனிக்கிழமை சனி பகவானுக்கு எள் தீபம் ஏற்றி வழிபடவும். உடல் ஊனமுற்றோருக்கு காலணி, போர்வை, ஊன்றுகோல் என தானம் செய்யலாம்.

கன்னி

(உத்திரம் 2,3,4ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 பாதங்கள்)



கன்னிராசி வாசகர்களே! உமது ராசி உபய ராசி. பெண் ராசி. நில ராசி. குரு பகவான் 4லிருந்த போது கடின உழைப்பு இருந்தது. உரிய பலன் இல்லை. வீடு/ மனை வாங்க திட்டமிட்டது நடக்கவில்லை. தற் சமயம் குரு பகவான் 5ல் வருகிறார். இதனால் பெயரும் புகழும் சேரும். மகன்(அ), மகள் திருமணம் நடக்கும். குரு ராகு இணைவினால் எதிர்பாராத தனலாபமும் வெளி நாட்டுப் பிரயாண அனுகூலமும் கிட்டும்.

குருபகவானின் 5வது பார்வையினால் உமது ராசிக்கு 9வது வீட்டைப் பார்வை செய்வதால் தந்தை மூலம் தனலாபம் கிட்டும்

குரு பகவானின் 7வது பார்வையினால் உமது ராசிக்கு 11வது வீட்டைப் பார்வை செய்வதால் மூத்த சகோதர வழியில் உதவிகள் கிட்டும். பதவி உயர்வுக்கு இடமுண்டு. விவாகரத்து பெற்றவர்கள் மறுமணம் புரிவர். கடன் கணிசமாகக் குறையும். வெற்றிகள் குவியும்.

குரு பகவானின் 9வது பார்வையினால் உமது ஜென்மராசியைப் பார்வை செய்வதால் 'குரு பார்க்க கோடி நிவர்த்தி' என்ற கூற்றுக்கிணங்க திருமணத் தடை விலகும். இடப் பெயர்ச்சி கிட்டும். கணவன் - மனைவி இடையில் கருத்து வேற்றுமை விலகும்.

பொதுவாக ஐந்தாமிடத்துக்கு வரும் குருபகவான் மட்டற்ற மகிழ்ச்சியும் குறைவற்ற செல்வத்தையும் தருவார்.

1.5.2009 முதல் 31.7.2009 வரை குரு பகவான் அதிசாரமாக உமது ராசிக்கு 6ல் வருவதால் கடன் தீரும். வழக்கில் வெற்றி கிட்டும். தாயார் மூலம் தனவசதி பெருகும். தீராத நோய்கள் தீரும். நாட்பட்ட விரோதம் முடிவுக்கு வரும்.

17.6.2009 முதல் 13.10.2009 வரை குரு பகவான் வக்ரமாக சஞ்சாரம் செய்வதால் கொடுக்கல் வாங்கலில் மிக்க கவனம் தேவை. போக்குவரத்தில் எச்சரிக்கை தேவை. வீடு மனை பூமி வாங்கும் போது கணவன் - மனைவி இடையில் விட்டுக்கொடுத்துப் போவது நலம்.

உத்திரம் நட்சத்திரத்தில் பிறந்தவர்களுக்கு அரசு அனுகூலம் கிட்டும். பெயர் புகழ் சேரும். உடன் பணிபுரிவோர் பெரும் ஒத்துழைப்பு தருவர்.

ஹஸ்தம் நட்சத்திரத்தில் பிறந்தவர்களுக்கு லாபம் பெருகும். உத்யோகஸ்தர்களுக்கு பதவி உயர்வு கிட்டும். நீண்ட கால கனவுகள் நனவாகும்.

சித்திரை நட்சத்திரத்தில் பிறந்தவர்களுக்கு கடன் தொல்லை கவலை அளித்தாலும், விரைவில் விலகி ஆறுதல் தரும்.

பரிகாரம்: உமது ராசிக்கு 5, 6ல் குருபகவான் 12, 1ல் சனி பகவான், ராகு கேது முறையே 5, 11ல் சஞ்சாரம். எனவே தினசரி சூரிய வழிபாடு செய்க. பிரதி வியாழன் தட்சிணாமூர்த்திக்கு ஒரு சதுரமான மஞ்சள் நிறத் தாளில் 3 பிடி கொண்டைக் கடலையை தாம்பூல தட்சிணையும் சமர்ப்பித்து, நெய் விலக்கு ஏற்றி முல்லை அல்லது வில்வத்தால் அர்ச்சனை செய்க. தயிரன்னம் படைக்கவும். பிரதோஷ காலத்தில் சிவாலய தரிசனம் செய்க.

(சித்திரை 3,4ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3ஆம் பாதங்கள்)



துலாம்

துலாம் ராசி வாசகர்களே! இது சர ராசி. ஆண் ராசி. காற்று ராசி. குரு பகவான் 3லிருந்துபோது சரளமான பணப்புழக்கம் இருந்தது. சிறு சிறு பயணங்கள் உற்சாகம் அளித்தன. இளைய சகோதர வழியில் உதவியும் ஒத்தாசையும் கிடைத்தன. தூர தேசத்திலிருந்து நற்செய்திகள் வந்தன. பெயரும் புகழும் கூடின. குரு பகவான் 4ல் வருகிறார். 'நாலில் குரு நன்மை செய்யார்' என்பது சுருதிகள் கூற்றாகும். எனினும் உமது ராசிக்கு 3, 6க்குடையவர் 4ல் வருவதால் கெடு பலன்கள் குறைந்தே காணும். 'கெட்டவன் கெட்டிடில் கிட்டிடும் ராஜயோகம்'- என்ற கூற்றை நினைவில் கொள்க.

குரு பகவான் தனது 5வது பார்வையினால் உமது ராசிக்கு 8வது வீட்டைப் பார்வை செய்வதால் நீண்டகால கனவுகள் நனவாகும். புதிய முயற்சிகளில் வெற்றி கிட்டும்.

குரு பகவானின் 7வது பார்வையினால் உமது ராசிக்கு 10வது வீட்டை பார்வை செய்வதால் தந்தை மூலம் தன லாபம் பெருகும். வேலை இல்லாதவர்களுக்கு வேலை கிடைக்கும்.

குரு பகவானின் 9வது பார்வையினால் உமது ராசிக்கு 12வது வீட்டை பார்வை செய்வதால் பிரிந்த தம்பதிகள் இணைந்து வாழ வாய்ப்பு உள்ளது. குடும்பத்தில் சுபச் செலவுகள் வந்த வண்ணமிருக்கும். கடன் கணிசமாகத் தீரும்.

1.5.2009 முதல் 31.7.2009 வரை குரு பகவான் அதிசாரமாக உமது ராசிக்கு 5ல் வருகிறார். இதனால் புத்திர பாக்கியம் கிட்டும். பூர்விகச் சொத்தில் வில்லங்கம் தீரும். கடன் தீரும். பதவி உயர்வு கிட்டும்.

17.6.2009 முதல் 31.7.2009 வரை குரு பகவான் வக்ர கதியில் சஞ்சாரம் செய்வதால் கொடுக்கல் வாங்கலில் மிக்க கவனம் தேவை.

சித்திரை நட்சத்திரத்தில் பிறந்தவர்களுக்கு வீடு / மனை என சேர்க்கை உண்டாகும்.

சுவாதி நட்சத்திரத்தில் பிறந்தவர்களுக்கு எதிர் பாராத தனலாபம் கிட்டும். ஷேரஷ்ய பேரம் அதிக லாபம் தரும். கணினி, எலக்ட்ரிகல், எலக்ட்ரானிக்ஸ், டிராவல் ஏஜென்ஸி போன்றவை லாபம் தரும்.

விசாகம் நட்சத்திரத்தில் பிறந்தவர்களுக்கு ராஜயோக பலன்கள் கிட்டும். ஆலயத் திருப்பணிகளில் ஈடுபட வாய்ப்பு உள்ளது. செல்வந்தர்களின் நட்பு கிட்டும் கடன் கணிசமாக தீரும். வீடு / மனை போன்றவற்றில் மராமத்து பணிகள் நிகழும். புதிய வீடு / வாகனம் வாங்கவும் இடமுண்டு.

பரிகாரம்: குரு பகவான் 4, 5ல் சனி பகவான் 11, 12ல் ராகு, கேது முறையே 4, 10ல் அதிகாரம் செய்வர். இதனால் பிரதி வியாழன் தட்சிணாமூர்த்திக்கு நெய் தீபம் ஏற்றி, மஞ்சள் நிற மலர்கள் சாத்தி, வில்வம் அல்லது வன்னி இலைகளால் அர்ச்சனை செய்க. ''ஓம் நமோ தட்சிணா மூர்த்தியே நம'' என்று ஜெபிக்கவும். பிரதோஷ காலத்தில சிவாலய தரிசனம் செய்க. சிவ புராணம் பாராயணம் செய்யவும். பிரதி சனிக்கிழமை, சனி பகவானுக்கு எள் தீபம் ஏற்றவும். ஏழைகளுக்கு இயன்ற அளவு தானம் செய்யவும்.

(விசாகம் 4ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை)



விருச்சிகம்

விருச்சிக ராசி வாசகர்களே! இது ஸ்திர ராசி. பெண் ராசி. நீர் ராசி. குருபகவான் 2லிருந்தபோது குடும்பத்தில் சுபகாரியம் நிகழ்ந்தன. உமது வாக்கிற்கும் நல்ல மதிப்பும் கிடைத்தது. புதிய வண்டி வாகன சேர்க்கை உண்டாயிற்று. எனினும் கடன் குறைந்த பாடில்லை. தற்சமயம் குருபகவான் 3ல் வருகிறார். இதனால் சரளமான பணப்புழக்கம் உண்டாகும். வெளிநாடு செல்ல வாய்ப்பு கிட்டும்.

திருமணம் ஆகாதவர்களுக்கு திருமணம் ஆகும். தூரதேசத்திலிருந்து நற்செய்திகள் வரும். கணவன் மனைவி இடையில் அன்யோன்யம் அதிகம் ஏற்படும். தொழில் தனம் பெருகும்.

குரு பகவானின் 7வது பார்வையினால் 9வது வீட்டைப் பார்வை செய்வதால் தந்தையிடம் கருத்து வேறுபாடு விலகும். திருப்பணிகளில் ஈடுபட இடமுண்டு. உமது மகன் அல்லது மகள் உமக்கு பெருமை சேர்ப்பர். ஏற்றுமதி இறக்குமதி வாணிபம் சிறப்படையும்.

குரு பகவானின் 9வது பார்வையினால் உமது ராசிக்கு 11 வது வீட்டைப் பார்வை செய்வதால் செய்தொழில் எதுவானாலும் அதில் லாபம் மிகுந்து காணும். மூத்த சகோதர வழியில் அனுகூலம் கிட்டும். விவாகரத்து பெற்றவர்களுக்கு மறுமணம் புரிய வாய்ப்பு கூடும். எனினும் 2, 5க்குடைய குரு பகவான் 3ல் நீச்சம் அடைவதால் கொடுக்கல் வாங்கலிலும் பூர்விகச் சொத்தை கையாள்வதிலும் மிக்க எச்சரிக்கை தேவை.

1.5.2009 முதல் *31.7.2009* வரை குரு பகவான் அதிசாரமாக உமது ராசிக்கு 4ல் வருவதால் அரசு வழி அனுகூலம் கிட்டும். தந்தை மூலம் தன வசதி பெருகும். வீடு, மனை, வண்டி, வாகனம் என வாங்க இடமுண்டு.

17.6.2009 முதல் *13.10.2009* வரை குரு பகவான் வக்ர கதியில் சஞ்சாரம். இதனால் எதிர்பாராத சிக்கல் உண்டாகும். எனினும் 3ல் உள்ள யோகக்காரன் ராகுவின் கருணையினால் எப்படியோ சமாளித்து விடுவீர்கள்.

மூர்த்திகர நிர்ணயத்தில் ஸ்வர்ண மூர்த்திகரம் வருவதால் தங்க ஆபரணச் சேர்க்கை உண்டாகும்.

விசாகம் நட்சத்திரத்தில் பிறந்தவர்களுக்கு வாக்கினால் ஜீவனம் புரிபவர்கள் ஏற்றம் பெறுவர். குடும்பத்தில் அமைதி ஆரோக்கியம் சாந்தி உண்டாகும்.

அனுஷம் நட்சத்திரத்தில் பிறந்தவர்களில் எதிர்பாராத அனுகூலம் கிட்டும். நல்ல பணியாட்கள் கிடைப் பவர். வீடு, வண்டி யோகம் அமையும்.

கேட்டை நட்சத்திரத்தில் பிறந்தவர்களுக்கு சுபகாரியம் நடக்கும். வாக்கினால் வளமும் நலமும் சேரும். ஷேர் மார்க்கெட்டில் எச்சரிக்கை தேவை.

பரிகாரம்: உமது ராசிக்கு 3, 4ல் குரு பகவான், 10, 11ல் சனி பகவான், ராகு கேது முறையே 3, 9ல் என சஞ்சாரம் செய்கின்றனர். பிரதி வியாழன் தட்சிணா மூர்த்திக்கு ஒரு சதுரமான மஞ்சள் நிறத் தாளில் 3 பிடி கொண்டைக் கடலையை தாம்பூல தட்சிணையுடன் சமர்ப்பித்து நெய்தீபம் ஏற்றி வழிபட்டு 3 முறை வலம் வந்து 3 முறை வீழ்ந்து வணங்கவும்.

தனுசு

(மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1ஆம் பாதம்)



தனுசு ராசி வாசகர்களே!

இது உபயராசி. ஆண் ராசி. நெருப்பு ராசி. குரு பகவான் 1ல் சஞ்சரித்த போது, இது குரு பகவானின் ஆட்சி வீடு என்பதால் எவ்வித இடையூறின்றி இயல்பாகவே நடந்தன. '1,5,9க்கு அதிபர் பாபியே ஆனாலும் சுபப் பலனையே தருவார்' என்ற ஜோதிடக் கூற்றுக்கிணங்க, நன்மையே நடந்தன. ஸ்தான பேதம் உண்டானது. தொழில் வழியில் சந்தோஷம் நிலவியது.

தற்சமயம் குரு பகவான் 2ல் வருவதால் சரளமான பணப்புழக்கம் உண்டாகும். வாக்கினால் தன லாபம் பெறலாம். குடும்பத்தில் சுபகாரியம் நடக்கும். தொழில் வழி அனுகூலம் கிட்டும்.

குரு பகவானின் 5வது பார்வையினால் உமது ராசிக்கு 6வது வீட்டை பார்வை செய்வதால் கடன் தீரும். விரோதிகள் விலகுவர். வராத கடன் திரும்பி வரும். கோர்ட் வழக்குகள் சாதகமாக தீர்ப்பு கிட்டும்.

குரு பகவானின் 7வது பார்வையினால் உமது ராசிக்கு 8வது வீட்டை பார்வை செய்வதால் வாக்கினால் வளமும் நலமும் சேரும். எதிலும் நேரடி கவனம் தேவை.

குருபகவானின் 9வது பார்வையினால் உமது ராசிக்கு 10வது வீட்டைப் பார்வை செய்வதால் தொழில் நிலையில் புதிய மாற்றங்கள் செய்வீர்கள். வேலை தேடுபவர்களுக்கு நற்செய்தி கிட்டும்.

1.5.2009 முதல் 31.7.2009 வரை குரு பகவான் உமது ராசிக்கு அதிசாரமாக 3ல் வருகிறார். இதனால் சரளமான பணப்புழக்கம் உண்டாகும்.

17.6.2009 முதல் 13.10.2009 வரை குரு பகவான் வக்ர கதியில் சஞ்சாரம் செய்வதால் பணம் கையாளும் பணியிலிருப்பவர்கள் மிகவும் கவனமுடன் பணி புரிதல் அவசியம். பிரயாணத்தின்போது உமது உடமைகளில் தனிக் கவனம் செலுத்துவது நலம். வெளி நாடு செல்வோர் பிரயாண ஆவணங்களை சரிபார்த்து எடுத்துச் செல்லவும்.

மூலம் நட்சத்திரத்தில் பிறந்தவர்களுக்கு தேர்வில் வெற்றி கிட்டும்.

பூராடம் நட்சத்திரத்தில் பிறந்தவர்களுக்கு நீண்டகால கோரிக்கைகள் நிறைவேறும்.

உத்திராடம் நட்சத்திரத்தில் பிறந்தவர்களுக்கு அரசு வழி அனுகூலம் தேடிவரும்.

பரிகாரம்: உமது ராசிக்கு 2, 3ல் குரு பகவான், 9, 10ல் சனி பகவான் ராகு கேது முறையே 2, 8ல் சஞ்சாரம். இதனால் ஸ்ரீ தட்சிணாமூர்த்திக்கு மஞ்சள் வஸ்திரம் சாத்தி நெய்தீபம் ஏற்றி கொண்டைக் கடலை, நைவேத்யம் படைத்து, 3 முறை வலம் வந்து 3 முறை வீழ்ந்து வணங்கவும். தட்சிணாமூர்த்தி மந்திரம் ஜெபிக்கவும். வேத பாராயணம் செய்வோருக்கு புத்தகம், ஆசனப் பலகை, விசிறி போன்றவற்றை தானமாக வழங்கலாம். பிரதோஷ காலத்தில் சிவாலய அபிஷேகத்துக்கு கெட்டித் தயிர் வாங்கித் தரவும். தினசரி விநாயகர் வழிபாடு செய்யவும். 'காரியசித்தி மாலை' பாராயணம் செய்க.



மகரம்

(உத்திராடம் 2, 3, 4ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2ஆம் பாதங்கள்)

மகர ராசி வாசகர்களே! இது சர ராசி. பெண் ராசி. ஜல ராசி. குரு பகவான் உமது ராசிக்கு 12ல் இருந்த போது சுபச் செலவுகள் வந்தன. சுக போகம், சுக சௌக்யம் என அடுக்கடுக்காக வந்தன. உத்யோக வழியில் விரும்பிய மாற்றங்கள் வந்தன. கடன் தீர்ந்தன. கவலைகள் கதிர் முகம் கொண்ட பனிபோல விலகின. எதிர்பாராத செலவுகள் வந்தன.

குரு பகவான் தற்சமயம் உமது ஜென்ம ராசியில் வருகிறார். குரு பகவான் உமது ராசிக்கு 12, 3க்கு உடையவர். இதனால் ஸ்தான பேதம் உண்டாகும். எதிர்பாராத செலவுகள் உண்டாகும்.

குரு பகவானின் 5வது பார்வையினால் உமது ராசிக்கு 5வது வீட்டைப் பார்வை செய்வதால், பூர்விகச் சொத்தில் வில்லங்கம் தீரும்.

குரு பகவானின் 7வது பார்வையினால் 7வது வீட்டைப் பார்வை செய்வதால் திருமணம் ஆகாதவர்களுக்கு திருமணம் ஆகும். தொழில் வழியில் முன்னேற்றம் கிட்டும். பெண்களால் வாழ்வில் நலம் கூடும்.

குரு பகவானின் 9வது பார்வையினால் 9வது வீட்டைப் பார்வை செய்வதால் முதலீடு பெருகும். ஏற்றுமதி இறக்குமதி வாணிபம் சிறப்படையும்.

1.5.2009 முதல் 31.7.2009 வரை குரு பகவான் அதிசாரமாக உமது ராசிக்கு 2ல் வருவதால் வாக்கினால் தனலாபம் பெறுவர். எனினும் யாருக்கும் ஜாமீன் கையெழுத்து போட வேண்டாம்.

17.6.2009 முதல் 13.10.2009 வரை குரு பகவான் வக்ர கதியில் சஞ்சரிப்பார். இதனால் பிரயாணத்தில் மிக மிக கவனம் தேவை. அகால உறக்கம், அகால உணவு தவிர்க்கவும். பணம் கொடுக்கல் வாங்கலில் எச்சரிக்கையுடன் இருக்கவும்.

உத்திராடம் நட்சத்திரத்தில் பிறந்தவர்கள், குறுக்கீடுகளைத் தகர்த்து முன்னேற்றம் காண்பீர்கள்.

திருவோணம் நட்சத்திரத்தில் பிறந்தவர்களே, உமது நட்சத்திர நாயகன் சந்திரன். குரு சந்திரன் சாரத்தில் சஞ்சரிக்கலாம். மிகவும் உன்னதமான பலன் நிகழும். குரு சந்திரயோகம் உண்டாகிறது. பெண்களால் வாழ்வில் சந்தோஷம் பெருகும்.

அவிட்டம் நட்சத்திரத்தில் பிறந்தவர்களுக்கு, தொழில் வழி அனுகூலம் கிட்டும். வீடு, மனை, எஸ்டேட் என வாங்கலாம். அரசியலில் செல்வாக்கு பெறலாம். தாயார் வழியிலும் சகோதர வழியிலும் உதவிகள் தேடி வரும். உமது நீண்டகால கனவுகள் நனவாகும். எது எப்படி இருப்பினும் கடினமாக உழைத்து, கணிசமாக லாபம் ஈட்டுங்கள்.

பரிகாரம்: உமது ராசிக்கு 1, 2ல் குருபகவான், 8, 9ல் சனி பகவான், ராகு, கேது முறையே 1, 7ல் என சஞ்சாரம் செய்கின்றனர். தினசரி விநாயகர் வழிபாடு செய்க. பிரதி செவ்வாய், துர்க்கா பூஜை பிரதி வியாழன் ஸ்ரீ தட்சிணா மூர்த்திக்கு மஞ்சள் வண்ண மலர்களால் பூஜை செய்யவும்.

(அவிட்டம் 3, 4ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3ஆம் பாதங்கள்)



கும்பம்

கும்பராசி வாசகர்களே! இது ஸ்திர ராசி. ஆண் ராசி. காற்று ராசி. குருபகவான் 11லிருந்த போது உமது எண்ணம் அப்படியே நிறைவேறியது. விவாகரத்தானவர்கள் மறுமணம் புரிய நேர்ந்தது.

குருபகவான் தற்சமயம் 12ல் வருவதால் சுபச் செலவுகள் அடுக்கடுக்காக வந்த வண்ணம் இருக்கும். உல்லாசமான உறக்கம், சந்தோஷம், பட்டு பீதாம்பரம், பஞ்சணை என மகிழ்ச்சி வெள்ளத்தில் மிதக்கலாம். கடன் தீரும். குருபகவான் 12லிருந்து கொண்டு தமது 5, 7, 9 பார்வையினால் உமது ராசிக்கு 4, 6, 8ஆகிய வீடுகளைப் பார்வை செய்வர்.

குருபகவானின் 5வது பார்வையினால் உமது ராசிக்கு 4வது வீட்டைப் பார்வை செய்வதால் புதிய வீடு, மனை வாங்கலாம்.

குருபகவானின் 7வது பார்வையினால் உமது ராசிக்கு 6ம் வீட்டை பார்வை செய்வதால், கடன் தீரும். வழக்கில் வெற்றி கிட்டும்.

குருபகவானின் 9வது பார்வையினால் 8வது வீட்டைப் பார்வை செய்வதால், வாக்கினால், வளமும் நலமும் சேரும். தந்தை மூலம் தனவரவுக்கு இடமுண்டு. புதிய முயற்சிகளில் அபார வெற்றி கிட்டும்.

1.5.2009 முதல் *31.7.2009* வரை அதிசாரமாக உமது ஜென்ம ராசியில் வருகிறார். 2, 11க்கு உடைய குரு ஜென்மத்தில் வருவதால் லாபம் மிகும். சரளமான பண வரவுக்கு இடமுண்டு. குடும்பத்தில் சுபச் செலவுகளுக்கு ஏற்ப பணம் கிட்டும். வெளிநாட்டு தொடர்பு கிட்டும். தனவந்தர்களின் நட்பு கிட்டும்.

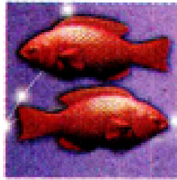
17.6.2009 முதல் *13.10.2009* வரை குரு பகவான் வக்ரகதியில் சஞ்சரிக்கிறார். இதனால் கொடுக்கல் வாங்கலில் மிகவும் கவனம் தேவை. பதவி உயர்வு தாமதம் ஆகும். வியாபாரிகளுக்கு லாபம் முடங்கும். வர வேண்டிய பாக்கிகள் வசூல் ஆவதில் சிரமம் நிலவும்.

அவிட்டம் நட்சத்திரத்தில் பிறந்தவர்களுக்கு பெயரும் புகழும் சேரும். அனைத்து முயற்சிகளும் வெற்றி தரும்.

சதயம் நட்சத்திரத்தில் பிறந்தவர்களுக்கு வாழ்வில் முக்கியமான திருப்பத்தை உண்டாக்கும். பண வரவு திருப்தி தரும். கடன் தீரும்.

பூரட்டாதி நட்சத்திரத்தில் பிறந்தவர்களுக்கு தன தான்ய சம்பத்து பெருகும். எனினும் புதிய தொடக்கம் எதுவானாலும் மிகுந்த முன் யோசனையுடன் செய்யவும்.

பரிகாரம்: குருபகவான் உமது ராசிக்கு 12, 1ல் சனி பகவான், உமது ராசிக்கு 7, 8ல் ராகு கேது முறையே 12, 6ல் சஞ்சாரம். இதனால் பிரதி வியாழன் தட்சிணாமூர்த்திக்கு நெய் தீபம் ஏற்றி மஞ்சள் வண்ண மலர்கள் சாத்தி அர்ச்சனை செய்க. தட்சிணாமூர்த்தி அஷ்டகம், கவசம் பாராயணம் செய்க. பிரதி சனிக்கிழமை சனி பகவானுக்கு நீலோற்பவ மலர் சார்த்தி எள் தீபம் ஏற்றி வழிபடவும். ஏழைகள் உடல் ஊனமுற்றோருக்கு இயன்ற அளவு தான தர்மம் செய்க. காக்கைக்கு அன்ன மிடவும். பிரதோஷ காலத்தில் சிவாலய தரிசனம் செய்க.



மீனம்

(பூரட்டாதி 4ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி)

மீன ராசி வாசகர்களே! இது உபய ராசி. பெண் ராசி, ஜல ராசி, குருபகவான் உமது ராசிக்கு 10லிருந்த போது உமது உத்யோகம் தொழில் போன்றவற்றில் மிகுந்த சுறுசுறுப்பும் பரபரப்பும் நிலவியது. குடும்பத்தில் சுபகாரியம் நடந்தது.

குரு பகவான் 11ல் வருவதால் பதவி உயர்வு கிட்டும். கடன் தீரும். நோய் தீரும். எதிர்பாராத தனலாபம் கிட்டும்.

குருபகவானின் 5வது பார்வையினால் உமது ராசிக்கு 3வது வீட்டைப் பார்ப்பதால் இளைய சகோதர வழியில் ஏற்றம் கிட்டும். சரளமான பணப்புழக்கம் உண்டாகும். தூர தேசத்திலிருந்து நற்செய்திகள் வரும். சிலர் வெளிநாடு செல்லவும் நேரும்.

குரு பகவானின் 9வது பார்வையினால் 7வது வீட்டைப் பார்வை செய்வதால் திருமணம் ஆகாதவர்களுக்குத் திருமணம் ஆகும். நீண்ட கால குறிக்கோள் நிறைவேறும். புதிய தொழிலில் ஈடுபடலாம்.

குரு பகவானின் 7வது பார்வையினால் 5வது வீட்டை பார்வை செய்வதால் புத்திர பாக்கியம் கிட்டும். பூர்விகச் சொத்தில் வில்லங்கம் தீரும். நேர்த்திக் கடன்களை செலுத்துவீர்கள்.

1.5.2009 முதல் *31.7.2009* வரை குரு பகவான் அதிசாரமாக உமது ராசிக்கு 12ல் வருகிறார். இதனால் தொழில் வழி பிரயாணங்களில் பணம் செலவாகும். வீடு, மனை, வாகனம் வாங்குவதில் முதலீடு செய்வீர்கள். எதிர்பாராத செலவுகள் வரும்.

17.6.2009 முதல் *13.10.2009* வரை குருபகவான் வக்ரமாக சஞ்சாரம் செய்கிறார். இதனால் உடல் நலனில் கவனம் தேவை. பணம் கையாளும் பொறுப்பில் இருப்பவர்கள் மிகவும் எச்சரிக்கையாக பணிபுரிதல் அவசியம்.

பூரட்டாதி நட்சத்திரத்தில் பிறந்தவர்கள் போட்டித் தேர்வுகளில் வெற்றி பெறுவீர்கள். எதிர்ப்புகளை, தடைகளைத் தகர்த்து, முன்னேறுவீர்கள். பதவி உயர்வு கிட்டும். சரளமான பொருளாதார நிலை உங்களை மகிழ்ச்சிக் கடலில் ஆழ்த்தும்.

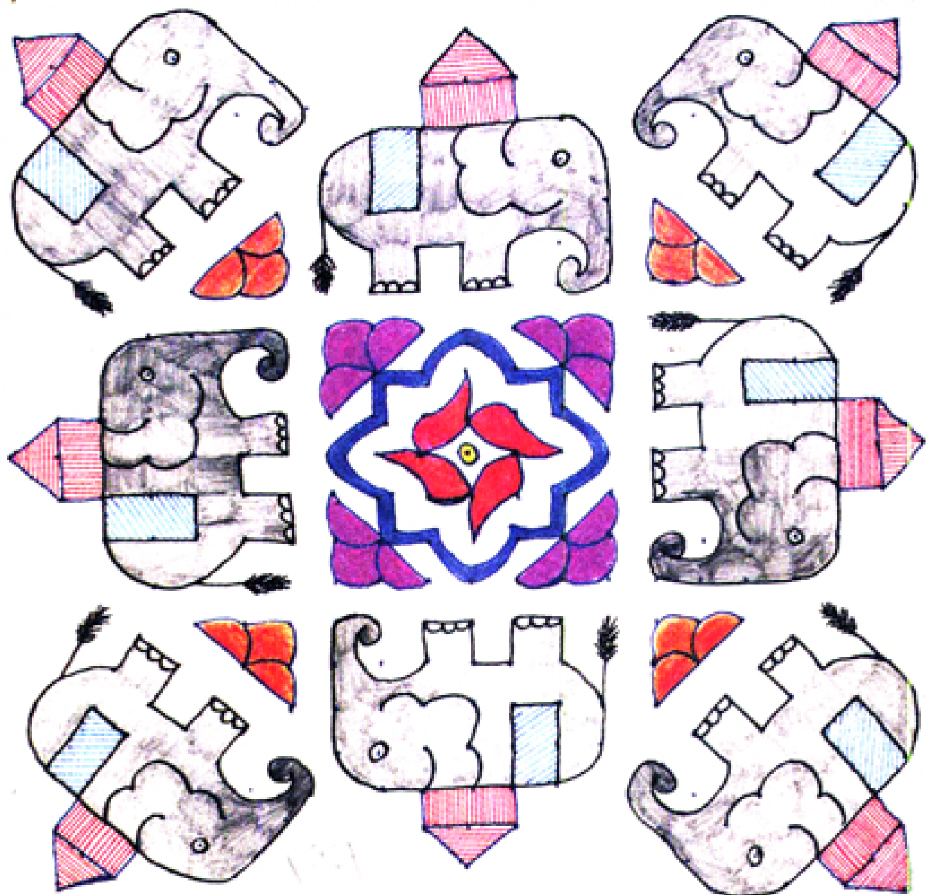
உத்திரட்டாதி நட்சத்திரத்தில் பிறந்தவர்களுக்கு சுபச் செலவுகள் வரும். விருந்தினர்கள் வருகை அதிகரிக்கும். வரவேண்டிய பாக்கிகள் வசூலாகும். வீடு வாங்க கடன் கிடைக்கும். புதிய வீட்டில் குடியேறலாம்.

ரேவதி நட்சத்திரத்தில் பிறந்தவர்களுக்கு உயர் படிப்புக்கு வெளி நாடு செல்ல இடமுண்டு. வழக்குகளில் சாதகமாகத் தீர்ப்பு கிட்டும்.

பரிகாரம்: குரு பகவான் உமது ராசிக்கு 11, 12ல், சனி பகவான் 6, 7ல், ராகு, கேது முறையே 11, 5ல் சஞ்சாரம். பிரதி வியாழன், ஸ்ரீ தட்சிணாமூர்த்திக்கு நெய் தீபம் ஏற்றி மஞ்சள் நிற மலர்கள் சார்த்தி கொண்டைக் கடலையை தாம்பூல தட்சிணையுடன் சமர்ப்பித்து, அர்ச்சித்து வணங்கவும். 3 முறை வலம் வந்து 3 முறை வீழ்ந்து வணங்கவும். பிரதி சனிக்கிழமை, சனி பகவானுக்கு தீபம் ஏற்றவும். ஏழைகளுக்கு இயன்ற அளவு தர்மம் செய்க. பிரதோஷ காலத்தில் சிவாலயம் சென்று வில்வ அர்ச்சனை செய்க.

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN/CC(S)DN/170/06-08 - Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP TN/CC(S)DN/103/06-08- Registered as a Newspaper in Srilanka

அம்பாரி யானை கோலம்!



நடுவில் 21 புள்ளி நேர் புள்ளி கடைசியில் 1 புள்ளி நான்கு மூலைகளிலும் தனியாக 4 வரிசை 7 புள்ளி. 5 புள்ளி, 3 புள்ளி 1 புள்ளி வைத்து நான்கு யானைகளையும் வரையவும்

கமலா ராஜசேகரன்,
பொள்ளாச்சி

என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

டிசம்பர் 2008 இதழுடன் இணைப்பு

கொக்கோ பிஸ்கட்

தேவையான பொருட்கள் :

மைதா - 1½ கப், தூள் சர்க்கரை - 1 கப், சூடான பால் - ½ கப், ஓயிட் வினிகர் - 1 டீஸ்பூன், கொக்கோ - 6 ஸ்பூன், சமையல் சோடா - 1 ஸ்பூன், எண்ணெய் - 5 டீஸ்பூன்.

செய்முறை : சலித்த கொக்கோ மைதாவுடன், பாலில் கரைத்து சர்க்கரைப் பொடி, சமையல் சோடா, வினிகர், எண்ணெய் கலந்து, வடிவமைத்து 160°C சூட்டில் பேக் செய்யவும்.



மெனுராணி செல்லம் வழங்கும்

கேக்ஸ், குக்கீஸ், சாக்லெட்ஸ் 64!

என்றும் உங்களுடன்

மங்கையர் மலர்

டிசம்பர் 2008 இதழுடன் இணைப்பு

கொக்கோ பிஸ்கட்

தேவையான பொருட்கள் :

மைதா - 1½ கப், தூள் சர்க்கரை - 1 கப், சூடான பால் - ½ கப், ஓயிட் வினிகர் - 1 டீஸ்பூன், கொக்கோ - 6 ஸ்பூன், சமையல் சோடா - 1 ஸ்பூன், எண்ணெய் - 5 டீஸ்பூன்.

செய்முறை : சலித்த கொக்கோ மைதாவுடன், பாலில் கரைத்து சர்க்கரைப் பொடி, சமையல் சோடா, வினிகர், எண்ணெய் கலந்து, வடிவமைத்து 160°C சூட்டில் பேக் செய்யவும்.



மெனுராணி செல்லம் வழங்கும்

கேக்ஸ், குக்கீஸ், சாக்லெட்ஸ் 64!



சீஸ் பிஸ்கட்

தேவையான பொருட்கள்:

துருவிய சீஸ் - 50 கிராம் (பிட்ஸா சீஸ் அல்ல), மைதா - 200 கிராம், பொடித்த சர்க்கரை - 50 கிராம், வனஸ்பதி - 100 கிராம், அம்மோனியா உப்பு - ½ ஸ்பூன், சமையல் உப்பு - 1 சிட்டிகை, வெனிலா எசன்ஸ் - 1 ஸ்பூன்

செய்முறை: பட்டர் பிஸ்கட்* செய்வதைப் போலவே மாவைப் பிசைந்து, சீஸ் சேர்த்துக் கலந்து எசன்ஸ் கலக்கவும். நீளவாக்கில் ரிப்பன் வடிவில் வெட்டி 160°C சூட்டில் பேக் செய்யவும்.

* பக்கம் : 4

2 Supplement to Mangayar Malar December 2008



சீஸ் பிஸ்கட்

தேவையான பொருட்கள்:

துருவிய சீஸ் - 50 கிராம் (பிட்ஸா சீஸ் அல்ல), மைதா - 200 கிராம், பொடித்த சர்க்கரை - 50 கிராம், வனஸ்பதி - 100 கிராம், அம்மோனியா உப்பு - ½ ஸ்பூன், சமையல் உப்பு - 1 சிட்டிகை, வெனிலா எசன்ஸ் - 1 ஸ்பூன்

செய்முறை: பட்டர் பிஸ்கட்* செய்வதைப் போலவே மாவைப் பிசைந்து, சீஸ் சேர்த்துக் கலந்து எசன்ஸ் கலக்கவும். நீளவாக்கில் ரிப்பன் வடிவில் வெட்டி 160°C சூட்டில் பேக் செய்யவும்.

* பக்கம் : 4

உப்பு பிஸ்கட்

தேவையான பொருட்கள்:

மைதா - 200 கிராம், வனஸ்பதி - 75 கிராம், அம்மோனியா உப்பு - 1 ஸ்பூன், உப்பு - 1 ஸ்பூன், சமையல் சோடா - 1 சிட்டிகை.



செய்முறை: பட்டர் பிஸ்கட்டுக்கு செய்தது போலவே மாவைக் கலந்து, கால் அங்குல உயரமுள்ள அப்பளமாக இட்டு ஒரு குச்சியால் துளைகள் போட்டு, பேக்கிங் டிரேயில் (அச்சினால் வடிவமைக்கப்பட்ட பிஸ்கெட்டுகளை) வைத்து 160°C சூட்டில் பேக் செய்யவும்.

கேக்ஸ், குக்கீஸ், சாக்லெட்ஸ் 64!

Supplement to Mangayar Malar December 2008 3

உப்பு பிஸ்கட்

தேவையான பொருட்கள்:

மைதா - 200 கிராம், வனஸ்பதி - 75 கிராம், அம்மோனியா உப்பு - 1 ஸ்பூன், உப்பு - 1 ஸ்பூன், சமையல் சோடா - 1 சிட்டிகை.



செய்முறை: பட்டர் பிஸ்கட்டுக்கு செய்தது போலவே மாவைக் கலந்து, கால் அங்குல உயரமுள்ள அப்பளமாக இட்டு ஒரு குச்சியால் துளைகள் போட்டு, பேக்கிங் டிரேயில் (அச்சினால் வடிவமைக்கப்பட்ட பிஸ்கெட்டுகளை) வைத்து 160°C சூட்டில் பேக் செய்யவும்.

கேக்ஸ், குக்கீஸ், சாக்லெட்ஸ் 64!



பட்டர் பிஸ்கெட்

தேவையான பொருட்கள்: சலித்த மைதா - 200 கிராம், சர்க்கரைப்பொடி - 50 கிராம், வெண்ணெய் / வனஸ்பதி / மார்க்கரைன் - 100 கிராம், உப்பு - 1 சிட்டிகை, அம்மோனியா சால்ட் - ½ ஸ்பூன், வெனிலா எசன்ஸ் - 1 ஸ்பூன்.



செய்முறை: அரைத் தம்ளர் நீரில் அம்மோனியா உப்பைக் கரைக்கவும். அத்துடன் சர்க்கரைக் கரைசலை ஊற்றிக் கலந்து, மைதா, டால்டா சேர்த்துக் கலக்கவும். ஐந்து நிமிடங்கள் ஊறியதும் எசன்ஸ் சேர்த்து அரை அங்குல அப்பளமாக இட்டு, அச்சினைக் கொண்டு வடிவமைத்து, வெண்ணெய் தடவவும். மைதா தூவிய பேக்கிங் டிரேயில் வைத்து 160°C சூட்டில் இலேசான பிரவுன் கலர் வரும்வரை பேக் செய்யவும்.

4 Supplement to Mangayar Malar December 2008



பட்டர் பிஸ்கெட்

தேவையான பொருட்கள்: சலித்த மைதா - 200 கிராம், சர்க்கரைப்பொடி - 50 கிராம், வெண்ணெய் / வனஸ்பதி / மார்க்கரைன் - 100 கிராம், உப்பு - 1 சிட்டிகை, அம்மோனியா சால்ட் - ½ ஸ்பூன், வெனிலா எசன்ஸ் - 1 ஸ்பூன்.



செய்முறை: அரைத் தம்ளர் நீரில் அம்மோனியா உப்பைக் கரைக்கவும். அத்துடன் சர்க்கரைக் கரைசலை ஊற்றிக் கலந்து, மைதா, டால்டா சேர்த்துக் கலக்கவும். ஐந்து நிமிடங்கள் ஊறியதும் எசன்ஸ் சேர்த்து அரை அங்குல அப்பளமாக இட்டு, அச்சினைக் கொண்டு வடிவமைத்து, வெண்ணெய் தடவவும். மைதா தூவிய பேக்கிங் டிரேயில் வைத்து 160°C சூட்டில் இலேசான பிரவுன் கலர் வரும்வரை பேக் செய்யவும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

சுக்கு பிஸ்கட்



தேவையான பொருட்கள்: மைதா - 100 கிராம், வெண்ணெய் - 45 கிராம், சர்க்கரை - 30 கிராம், சலித்த சுக்குப்பொடி - ¾ ஸ்பூன், கோல்டன் சிரப் - 1 ஸ்பூன், மசாலா தூள் - ¼ ஸ்பூன், சமையல் சோடா - ¼ ஸ்பூன்.

செய்முறை: வெண்ணெயையும் சர்க்கரையும் சேர்த்து கொதிக்க விடாமல் நன்கு கூடாக்கவும். மாவுடன் மசாலாப் பொடியைச் சேர்த்துச் சலிக்கவும். சோடாவை சிறிது நீரில் அரைத்து, சர்க்கரைக் கலவையில் சேர்க்கவும். சுக்குப்பொடி சேர்த்து சப்பாத்திமாவு பதத்தில் பிசையவும். 1 மணி நேரம் கழித்து ½ அங்குல உயரத்திற்கு அப்பளமாக இட்டு, பிஸ்கட் கட்டரால் வெட்டி 160°C-ல் 20 நிமிடங்கள் பேக் செய்யவும்.

கேக்ஸ், குக்கீஸ், சாக்லெட்ஸ் 64!

Supplement to Mangayar Malar December 2008 5

சுக்கு பிஸ்கட்



தேவையான பொருட்கள்: மைதா - 100 கிராம், வெண்ணெய் - 45 கிராம், சர்க்கரை - 30 கிராம், சலித்த சுக்குப்பொடி - ¾ ஸ்பூன், கோல்டன் சிரப் - 1 ஸ்பூன், மசாலா தூள் - ¼ ஸ்பூன், சமையல் சோடா - ¼ ஸ்பூன்.

செய்முறை: வெண்ணெயையும் சர்க்கரையும் சேர்த்து கொதிக்க விடாமல் நன்கு கூடாக்கவும். மாவுடன் மசாலாப் பொடியைச் சேர்த்துச் சலிக்கவும். சோடாவை சிறிது நீரில் அரைத்து, சர்க்கரைக் கலவையில் சேர்க்கவும். சுக்குப்பொடி சேர்த்து சப்பாத்திமாவு பதத்தில் பிசையவும். 1 மணி நேரம் கழித்து ½ அங்குல உயரத்திற்கு அப்பளமாக இட்டு, பிஸ்கட் கட்டரால் வெட்டி 160°C-ல் 20 நிமிடங்கள் பேக் செய்யவும்.

கேக்ஸ், குக்கீஸ், சாக்லெட்ஸ் 64!



கார பிஸ்கட்

தேவையான பொருட்கள்: மைதா - 200 கிராம், வனஸ்பதி - 75 கிராம், அம்மோனியா உப்பு, சமையல் உப்பு - தலா 1 ஸ்பூன், சமையல் சோடா - 1 சிட்டிகை, மிளகுத்தூள், காரத்தூள் - தலா ½ ஸ்பூன்

செய்முறை: உப்பு பிஸ்கட்டுக்கு* செய்ததைப் போல் மாவு பிசைந்து, மிளகு + காரத்தூளையும் சேர்த்து சிறு துளைகள் போட்டு 160° C சூட்டில் பேக் செய்யவும்.

*பக்கம் : 3

6 Supplement to Mangayar Malar December 2008



கார பிஸ்கட்

தேவையான பொருட்கள்: மைதா - 200 கிராம், வனஸ்பதி - 75 கிராம், அம்மோனியா உப்பு, சமையல் உப்பு - தலா 1 ஸ்பூன், சமையல் சோடா - 1 சிட்டிகை, மிளகுத்தூள், காரத்தூள் - தலா ½ ஸ்பூன்

செய்முறை: உப்பு பிஸ்கட்டுக்கு* செய்ததைப் போல் மாவு பிசைந்து, மிளகு + காரத்தூளையும் சேர்த்து சிறு துளைகள் போட்டு 160° C சூட்டில் பேக் செய்யவும்.

*பக்கம் : 3

என்றும் உங்களுடன் மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

கார்ன் ஃப்ளேக்ஸ் குக்கீஸ்

தேவையான பொருட்கள்:

மைதா - 250 கிராம், மார்க்கரைன் - 200 கிராம், வனஸ்பதி - 200 கிராம், பொடித்த சர்க்கரை - 180 கிராம், நொறுக்கிய கார்ன் ஃப்ளேக்ஸ் - 100 கிராம், பேக்கிங் சோடா - 2 ஸ்பூன், வெனிலா எசன்ஸ் - 2 ஸ்பூன்.

செய்முறை: சர்க்கரை, வனஸ்பதி, சோடா கலவையை சலித்த மாவுடன் சேர்த்து, வெனிலா எசன்ஸ் கலந்து உருண்டைகளாகப் பிடிக்கவும். உருண்டைகளை கார்ன் ஃப்ளேக்ஸில் புரட்டி, பேக்கிங் டிரேயில் ஓர் அங்குல இடைவெளி விட்டு 180°C சூட்டில் பேக் செய்யவும்.



Supplement to Mangayar Malar December 2008 7

கார்ன் ஃப்ளேக்ஸ் குக்கீஸ்

தேவையான பொருட்கள்:

மைதா - 250 கிராம், மார்க்கரைன் - 200 கிராம், வனஸ்பதி - 200 கிராம், பொடித்த சர்க்கரை - 180 கிராம், நொறுக்கிய கார்ன் ஃப்ளேக்ஸ் - 100 கிராம், பேக்கிங் சோடா - 2 ஸ்பூன், வெனிலா எசன்ஸ் - 2 ஸ்பூன்.

செய்முறை: சர்க்கரை, வனஸ்பதி, சோடா கலவையை சலித்த மாவுடன் சேர்த்து, வெனிலா எசன்ஸ் கலந்து உருண்டைகளாகப் பிடிக்கவும். உருண்டைகளை கார்ன் ஃப்ளேக்ஸில் புரட்டி, பேக்கிங் டிரேயில் ஓர் அங்குல இடைவெளி விட்டு 180°C சூட்டில் பேக் செய்யவும்.



கேக்ஸ், குக்கீஸ், சாக்லெட்ஸ் 64!



பீநட் குக்கீஸ்

தேவையான பொருட்கள்:

மைதா - 250 கிராம், வனஸ்பதி - 200 கிராம், பொடித்த சர்க்கரை - 180 கிராம், வறுத்துப் பொடித்த வேர்க்கடலை - 100 கிராம், பேக்கிங் சோடா - 2 ஸ்பூன், வெனிலா எசன்ஸ் - 2 ஸ்பூன்.

செய்முறை: கார்ன் ஃப்ளேக்ஸ் குக்கீஸுக்கு* செய்த செய்முறையைப் பின்பற்றி, உருண்டைகளை கடலைப் பொடியில் புரட்டி எடுத்து, ஓர் அங்குல இடைவெளி விட்டு 180° Cயில் பேக் செய்யவும்.

* பக்கம் : 7

8 Supplement to Mangayar Malar December 2008



பீநட் குக்கீஸ்

தேவையான பொருட்கள்:

மைதா - 250 கிராம், வனஸ்பதி - 200 கிராம், பொடித்த சர்க்கரை - 180 கிராம், வறுத்துப் பொடித்த வேர்க்கடலை - 100 கிராம், பேக்கிங் சோடா - 2 ஸ்பூன், வெனிலா எசன்ஸ் - 2 ஸ்பூன்.

செய்முறை: கார்ன் ஃப்ளேக்ஸ் குக்கீஸுக்கு* செய்த செய்முறையைப் பின்பற்றி, உருண்டைகளை கடலைப் பொடியில் புரட்டி எடுத்து, ஓர் அங்குல இடைவெளி விட்டு 180° Cயில் பேக் செய்யவும்.

* பக்கம் : 7

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

ஓட்ஸ் குக்கீஸ்

தேவையான பொருட்கள்:

மைதா - 125 கிராம், வனஸ்பதி - 100 கிராம், பொடித்த சர்க்கரை - 90 கிராம், பொடித்த ஓட்ஸ் - 50 கிராம், பேக்கிங் சோடா - 1 ஸ்பூன், வெனிலா எசன்ஸ் - 1 ஸ்பூன்.

செய்முறை: பீநட் குக்கீஸ்* செய்தது போலவே தயாராக இருக்கும் உருண்டைகளை ஓட்ஸில் புரட்டி எடுத்து, அதே அளவு இடைவெளி விட்டு, 180° C சூட்டில் பேக் செய்யவும்.



* பக்கம் : 8

Supplement to Mangayar Malar December 2008 9

ஓட்ஸ் குக்கீஸ்

தேவையான பொருட்கள்:

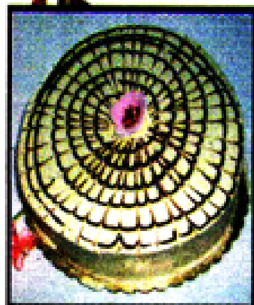
மைதா - 125 கிராம், வனஸ்பதி - 100 கிராம், பொடித்த சர்க்கரை - 90 கிராம், பொடித்த ஓட்ஸ் - 50 கிராம், பேக்கிங் சோடா - 1 ஸ்பூன், வெனிலா எசன்ஸ் - 1 ஸ்பூன்.

செய்முறை: பீநட் குக்கீஸ்* செய்தது போலவே தயாராக இருக்கும் உருண்டைகளை ஓட்ஸில் புரட்டி எடுத்து, அதே அளவு இடைவெளி விட்டு, 180° C சூட்டில் பேக் செய்யவும்.



* பக்கம் : 8

கேக்ஸ், குக்கீஸ், சாக்லெட்ஸ் 64!



சாக்லெட் கேக்

தேவையான பொருட்கள்: மைதா - 250 கிராம், கன்டென்ஸ்ட் மில்க் - 1 டின், வெண்ணெய் - 100 கிராம், பொடித்த சர்க்கரை - 60 கிராம், பேக்கிங் சோடா, சாக்லெட் எசன்ஸ் - தலா 2 ஸ்பூன், சமையல் சோடா - 1 ஸ்பூன், சாக்லெட் கலர் - சிறிதளவு, சூடான பால் - 2 கப்.



செய்முறை: மைதா, பேக்கிங் சோடா, சமையல் சோடா, கலர் இவற்றை சலிக்கவும். பால், வெண்ணெய், பொடித்த சர்க்கரை இவற்றை நுரைக்க அடித்து மைதாவுடன் சேர்த்து, எசன்ஸ் கலந்து பாலைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக விட்டு இலேசாகக் கலக்கவும். பேக்கிங் டிரேயில் 180°C சூட்டில் பேக் செய்யவும்.

10 Supplement to Mangayar Malar December 2008



சாக்லெட் கேக்

தேவையான பொருட்கள்: மைதா - 250 கிராம், கன்டென்ஸ்ட் மில்க் - 1 டின், வெண்ணெய் - 100 கிராம், பொடித்த சர்க்கரை - 60 கிராம், பேக்கிங் சோடா, சாக்லெட் எசன்ஸ் - தலா 2 ஸ்பூன், சமையல் சோடா - 1 ஸ்பூன், சாக்லெட் கலர் - சிறிதளவு, சூடான பால் - 2 கப்.



செய்முறை: மைதா, பேக்கிங் சோடா, சமையல் சோடா, கலர் இவற்றை சலிக்கவும். பால், வெண்ணெய், பொடித்த சர்க்கரை இவற்றை நுரைக்க அடித்து மைதாவுடன் சேர்த்து, எசன்ஸ் கலந்து பாலைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக விட்டு இலேசாகக் கலக்கவும். பேக்கிங் டிரேயில் 180°C சூட்டில் பேக் செய்யவும்.

என்றும் உங்களுடன் மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

வெனிலா ஸ்பான்ஞ் கேக்

தேவையான பொருட்கள்: மைதா - 250 கிராம், வெண்ணெய் - 100 கிராம், கன்டென்ஸ்ட் மில்க் - 1 டின், பொடித்த சர்க்கரை - 60 கிராம், சூடான பால் - 2 கப், பேக்கிங் சோடா - 2 ஸ்பூன், வெனிலா எசன்ஸ் - 2 ஸ்பூன், சமையல் சோடா - 1 ஸ்பூன்.

செய்முறை: மைதாவுடன் சோடா உப்புக்களைச் சேர்த்து நன்கு சலிக்கவும். நுரைக்க அடித்த வெண்ணெய் + சர்க்கரை கலவையை, கன்டென்ஸ்ட் மில்க் சேர்த்த மைதாக் கூழில் தூவி, சூடான பால், எசன்ஸ் சேர்க்கவும். தோசை மாவு பதத்தில் கரைத்து, கேக் டின்னில் பரத்தி, 180°C சூட்டில் பேக் செய்யவும்.



கேக்ஸ், குக்கீஸ், சாக்லெட்ஸ் 64!

Supplement to Mangayar Malar December 2008 11

வெனிலா ஸ்பான்ஞ் கேக்

தேவையான பொருட்கள்: மைதா - 250 கிராம், வெண்ணெய் - 100 கிராம், கன்டென்ஸ்ட் மில்க் - 1 டின், பொடித்த சர்க்கரை - 60 கிராம், சூடான பால் - 2 கப், பேக்கிங் சோடா - 2 ஸ்பூன், வெனிலா எசன்ஸ் - 2 ஸ்பூன், சமையல் சோடா - 1 ஸ்பூன்.

செய்முறை: மைதாவுடன் சோடா உப்புக்களைச் சேர்த்து நன்கு சலிக்கவும். நுரைக்க அடித்த வெண்ணெய் + சர்க்கரை கலவையை, கன்டென்ஸ்ட் மில்க் சேர்த்த மைதாக் கூழில் தூவி, சூடான பால், எசன்ஸ் சேர்க்கவும். தோசை மாவு பதத்தில் கரைத்து, கேக் டின்னில் பரத்தி, 180°C சூட்டில் பேக் செய்யவும்.



கேக்ஸ், குக்கீஸ், சாக்லெட்ஸ் 64!



சாக்லெட் ஆரஞ்ச் ஏஞ்சல் ஃபுட் கேக்

தேவையான பொருட்கள்: மைதா, பொடித்த சர்க்கரை - தலா 50 கிராம், முட்டை (வெள்ளைக் கரு மட்டும்) - 5, கொக்கோ பவுடர் - 6 ஸ்பூன், பேக்கிங் சோடா - 1 ஸ்பூன், க்ரீம் ஆஃப் டார்டார் - ½ ஸ்பூன், சோள மாவு - ½ ஸ்பூன்.

செய்முறை: முட்டையை நன்கு அடித்து, சலித்த மைதா, சோள மாவு, சோடா கலவையில் சேர்க்கவும், க்ரீம் ஆஃப் டார்டாரை சிறிது சிறிதாக அடித்து, மைதாக் கலவையில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் கலக்கவும். இரண்டு அங்குல மோல்ட் டிரேயில், இருபது முதல் முப்பது நிமிடங்கள் வரை, பொன்னிறமாகும் வரை பேக் செய்யவும்.





12 Supplement to Mangayar Malar December 2008



சாக்லெட் ஆரஞ்ச் ஏஞ்சல் ஃபுட் கேக்

தேவையான பொருட்கள்: மைதா, பொடித்த சர்க்கரை - தலா 50 கிராம், முட்டை (வெள்ளைக் கரு மட்டும்) - 5, கொக்கோ பவுடர் - 6 ஸ்பூன், பேக்கிங் சோடா - 1 ஸ்பூன், க்ரீம் ஆஃப் டார்டார் - ½ ஸ்பூன், சோள மாவு - ½ ஸ்பூன்.

செய்முறை: முட்டையை நன்கு அடித்து, சலித்த மைதா, சோள மாவு, சோடா கலவையில் சேர்க்கவும், க்ரீம் ஆஃப் டார்டாரை சிறிது சிறிதாக அடித்து, மைதாக் கலவையில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் கலக்கவும். இரண்டு அங்குல மோல்ட் டிரேயில், இருபது முதல் முப்பது நிமிடங்கள் வரை, பொன்னிறமாகும் வரை பேக் செய்யவும்.



என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

ஜாப்பனீஸ் கேக்

தேவையான பொருட்கள் : முட்டை (வெள்ளைக் கரு மட்டும்) - 2, பொடித்த சர்க்கரை - 100 கிராம், பொடித்த முந்திரி - 100 கிராம், செர்ரி - தேவைக்கு.



செய்முறை : முட்டையை நுரைக்க அடித்து, சர்க்கரை முந்திரி கலக்கவும். பேக்கிங் டிரேயில் ஸ்பூன் ஸ்பூனாக ஊற்றி 180° C-ல் பேக் செய்யவும். பாதியில் ஒருமுறை எடுத்து, தோசை திருப்புவதைப் போல் திருப்பிப் போட்டு நல்ல பிரவுன் நிறம் வரும் வரை பேக் செய்யவும். தேவைப்பட்டால் செர்ரிப்பழம் வைத்து அலங்கரிக்கவும்.

இதற்கு மைதா மாவு தேவையில்லை!

கேக்ஸ், குக்கீஸ், சாக்லெட்ஸ் 64!

Supplement to Mangayar Malar December 2008 13

ஜாப்பனீஸ் கேக்

தேவையான பொருட்கள் : முட்டை (வெள்ளைக் கரு மட்டும்) - 2, பொடித்த சர்க்கரை - 100 கிராம், பொடித்த முந்திரி - 100 கிராம், செர்ரி - தேவைக்கு.



செய்முறை : முட்டையை நுரைக்க அடித்து, சர்க்கரை முந்திரி கலக்கவும். பேக்கிங் டிரேயில் ஸ்பூன் ஸ்பூனாக ஊற்றி 180° C-ல் பேக் செய்யவும். பாதியில் ஒருமுறை எடுத்து, தோசை திருப்புவதைப் போல் திருப்பிப் போட்டு நல்ல பிரவுன் நிறம் வரும் வரை பேக் செய்யவும். தேவைப்பட்டால் செர்ரிப்பழம் வைத்து அலங்கரிக்கவும்.

இதற்கு மைதா மாவு தேவையில்லை!

கேக்ஸ், குக்கீஸ், சாக்லெட்ஸ் 64!

பைன் ஆப்பிள் அப் சைட் டவுன் கேக்

தேவையான பொருட்கள்: கன்டென்ஸ்ட் மில்க் - 1 டின், வெண்ணெய் - 120 கிராம், மைதா - 250 கிராம், பொடித்த சர்க்கரை - 60 கிராம், பேக்கிங் சோடா, பைன் ஆப்பிள் எசன்ஸ் - தலா 2 ஸ்பூன், சமையல் சோடா - 1 ஸ்பூன், மஞ்சள் நிறம் - 1 சிட்டிகை, சூடான பால் - 2 கப், அன்னாசி வில்லைகள் - 6 (டின்னில் வருவது)

செய்முறை: பால், வெண்ணெய், சர்க்கரையை நுரைக்க அடித்து, எசன்ஸ் சேர்த்து கொப்புளங்கள் வரும் வரை அடிக்கவும். சோடா உப்புகள் சேர்த்து சலித்த மைதாவில், பால் குழைவை ஊற்றி சிட்டிகை மஞ்சள் நிறம் மற்றும் சூடான பால் சேர்த்து விரல் நுனியால் கலக்கவும். பேக்கிங் டிரேயில், அன்னாசித் துண்டுகளை பரத்தி, காரமல்* ஊற்றி இலேசாக டிரேயை அசைத்து, பிறகு மைதாக் கூழை ஊற்றி 150°C-ல் பேக் செய்யவும். வெந்தபின் தட்டில் தலைகீழாகக் கொட்ட, அன்னாசிகள் மேற்புறம் இருக்கும்.

* பக்கம் : 64

14 Supplement to Mangayar Malar December 2008

பைன் ஆப்பிள் அப் சைட் டவுன் கேக்

தேவையான பொருட்கள்: கன்டென்ஸ்ட் மில்க் - 1 டின், வெண்ணெய் - 120 கிராம், மைதா - 250 கிராம், பொடித்த சர்க்கரை - 60 கிராம், பேக்கிங் சோடா, பைன் ஆப்பிள் எசன்ஸ் - தலா 2 ஸ்பூன், சமையல் சோடா - 1 ஸ்பூன், மஞ்சள் நிறம் - 1 சிட்டிகை, சூடான பால் - 2 கப், அன்னாசி வில்லைகள் - 6 (டின்னில் வருவது)

செய்முறை: பால், வெண்ணெய், சர்க்கரையை நுரைக்க அடித்து, எசன்ஸ் சேர்த்து கொப்புளங்கள் வரும் வரை அடிக்கவும். சோடா உப்புகள் சேர்த்து சலித்த மைதாவில், பால் குழைவை ஊற்றி சிட்டிகை மஞ்சள் நிறம் மற்றும் சூடான பால் சேர்த்து விரல் நுனியால் கலக்கவும். பேக்கிங் டிரேயில், அன்னாசித் துண்டுகளை பரத்தி, காரமல்* ஊற்றி இலேசாக டிரேயை அசைத்து, பிறகு மைதாக் கூழை ஊற்றி 150°C-ல் பேக் செய்யவும். வெந்தபின் தட்டில் தலைகீழாகக் கொட்ட, அன்னாசிகள் மேற்புறம் இருக்கும்.

* பக்கம் : 64

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

ஸ்ட்ரா பெர்ரி அப்சைட் டவுன் கேக்

தேவையான பொருட்கள்: கன்டென்ஸ்ட் மில்க் - 1 டின், வெண்ணெய், மைதா, பொடித்த சர்க்கரை - தலா 170 கிராம், முட்டை - 4, சூடான பால் - 2 கப், ஸ்ட்ரா பெர்ரி பழம் - 1 கப், ஸ்ட்ராபெர்ரி எசன்ஸ் - ½ ஸ்பூன்



செய்முறை: பைன் ஆப்பிள் கேக்குக்குச்* செய்தது போலவே மாவு கலவையைத் தயார் செய்து கொள்ளவும். மாவில் நன்கு நுரைக்க அடித்த முட்டைகளைச் சேர்த்துக் கலக்கவும். பேக்கிங் டிரேயில் இரண்டாக வெட்டிய பழத் துண்டுகளின் வெட்டிய பாகம் மேலே இருக்கும்படி வைத்து, காரமல் ஊற்றி, மைதாக் கலவையையும் ஊற்றி 180°C சூட்டில் பேக் செய்யவும்.

* பக்கம் : 14

Supplement to Mangayar Malar December 2008 15

ஸ்ட்ரா பெர்ரி அப்சைட் டவுன் கேக்

தேவையான பொருட்கள்: கன்டென்ஸ்ட் மில்க் - 1 டின், வெண்ணெய், மைதா, பொடித்த சர்க்கரை - தலா 170 கிராம், முட்டை - 4, சூடான பால் - 2 கப், ஸ்ட்ரா பெர்ரி பழம் - 1 கப், ஸ்ட்ராபெர்ரி எசன்ஸ் - ½ ஸ்பூன்



செய்முறை: பைன் ஆப்பிள் கேக்குக்குச்* செய்தது போலவே மாவு கலவையைத் தயார் செய்து கொள்ளவும். மாவில் நன்கு நுரைக்க அடித்த முட்டைகளைச் சேர்த்துக் கலக்கவும். பேக்கிங் டிரேயில் இரண்டாக வெட்டிய பழத் துண்டுகளின் வெட்டிய பாகம் மேலே இருக்கும்படி வைத்து, காரமல் ஊற்றி, மைதாக் கலவையையும் ஊற்றி 180°C சூட்டில் பேக் செய்யவும்.

* பக்கம் : 14

கேக்ஸ், குக்கீஸ், சாக்லெட்ஸ் 64!

மார்பிள் கேக்

தேவையான பொருட்கள் :

மைதா - ¼ கிலோ, கன்டென்ஸ்ட் மில்க் - 1 டின், வெண்ணெய் - 100 கிராம், பொடித்த சர்க்கரை - 60 கிராம், பேக்கிங் சோடா - 2 ஸ்பூன், சமையல் சோடா - 1 ஸ்பூன், சூடான பால் - 2 கப், பச்சை, மஞ்சள், சிவப்பு நிறங்கள் - சிறிதளவு, பைன் ஆப்பிள், லெமன், ராஸ்பெர்ரி எசன்ஸ் - சிறிதளவு.

செய்முறை : மைதாவுடன், உப்புக்களைச் சேர்த்து சலிக்கவும். கன்டென்ஸ்ட் மில்க் + வெண்ணெய் + சர்க்கரையை நுரைக்க அடித்து, பாலைச் சேர்க்கவும். கலவையை மூன்று பாகங்களாகப் பிரித்து, தனித்தனியாக அதற்கேற்ற கலர், எசன்ஸ் கலந்து கொள்ளவும். பேக்கிங் டிரேயில் ஒன்றின்மேல் ஒன்றாக ஊற்றி 180°C சூட்டில் பொன்னிறமாகும் வரை பேக் செய்யவும்.

16 Supplement to Mangayar Malar December 2008

மார்பிள் கேக்

தேவையான பொருட்கள் :

மைதா - ¼ கிலோ, கன்டென்ஸ்ட் மில்க் - 1 டின், வெண்ணெய் - 100 கிராம், பொடித்த சர்க்கரை - 60 கிராம், பேக்கிங் சோடா - 2 ஸ்பூன், சமையல் சோடா - 1 ஸ்பூன், சூடான பால் - 2 கப், பச்சை, மஞ்சள், சிவப்பு நிறங்கள் - சிறிதளவு, பைன் ஆப்பிள், லெமன், ராஸ்பெர்ரி எசன்ஸ் - சிறிதளவு.

செய்முறை : மைதாவுடன், உப்புக்களைச் சேர்த்து சலிக்கவும். கன்டென்ஸ்ட் மில்க் + வெண்ணெய் + சர்க்கரையை நுரைக்க அடித்து, பாலைச் சேர்க்கவும். கலவையை மூன்று பாகங்களாகப் பிரித்து, தனித்தனியாக அதற்கேற்ற கலர், எசன்ஸ் கலந்து கொள்ளவும். பேக்கிங் டிரேயில் ஒன்றின்மேல் ஒன்றாக ஊற்றி 180°C சூட்டில் பொன்னிறமாகும் வரை பேக் செய்யவும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

லெமன் ஸ்பான்ஞ் கேக்



தேவையான பொருட்கள்: மைதா - 250 கிராம், கன்டென்ஸ்ட் மில்க் - 1 டின், வெண்ணெய் - 100 கிராம், பொடித்த சர்க்கரை - 60 கிராம், பேக்கிங் சோடா, லெமன் எசன்ஸ் - தலா 2 ஸ்பூன், சமையல் சோடா - 1 ஸ்பூன், கலர் - சிறிதளவு, சூடான பால் - 2 கப்.

செய்முறை: ஈரப்பசை இல்லாப் பொருட்களை ஒன்றாகச் சலிக்கவும். பால், வெண்ணெய், சர்க்கரையை நன்கு அடிக்கவும். பால், கலர், எசன்ஸ் சேர்த்து எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக விரல் நுனியால் கலந்து பேக்கிங் டிரேயில் 180°C-ல் பொன்னிறமாகும் வரை பேக் செய்யவும்.

Supplement to Mangayar Malar December 2008 17

லெமன் ஸ்பான்ஞ் கேக்



தேவையான பொருட்கள்: மைதா - 250 கிராம், கன்டென்ஸ்ட் மில்க் - 1 டின், வெண்ணெய் - 100 கிராம், பொடித்த சர்க்கரை - 60 கிராம், பேக்கிங் சோடா, லெமன் எசன்ஸ் - தலா 2 ஸ்பூன், சமையல் சோடா - 1 ஸ்பூன், கலர் - சிறிதளவு, சூடான பால் - 2 கப்.

செய்முறை: ஈரப்பசை இல்லாப் பொருட்களை ஒன்றாகச் சலிக்கவும். பால், வெண்ணெய், சர்க்கரையை நன்கு அடிக்கவும். பால், கலர், எசன்ஸ் சேர்த்து எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக விரல் நுனியால் கலந்து பேக்கிங் டிரேயில் 180°C-ல் பொன்னிறமாகும் வரை பேக் செய்யவும்.

கேக்ஸ், குக்கீஸ், சாக்லெட்ஸ் 64!



ஜாம் ஸ்விஸ் ரோல்ஸ்

தேவையான பொருட்கள்: மைதா, பொடித்த சர்க்கரை - தலா 200 கிராம், முட்டைகள் - 6, சூடான பால் - 2 கப், பேக்கிங் சோடா - 2 ஸ்பூன், பைன் ஆப்பிள் எசன்ஸ் - சிறிதளவு, ஜாம் - தேவைக்கு.

செய்முறை: உயரமான பாத்திரத்தில் நீரைக் கொதிக்கவைத்து, அதன் மேல் நன்கு அடித்த முட்டையை ஒரு பாத்திரத்தில் எசன்ஸ் கலந்து ஊற்றி வைக்கவும். மேல் பாத்திரத்தில் சிறிது நீர் கூட படாமல் ஆவி மட்டுமே பட வேண்டும். சிறிது நேரத்தில் ஒரு ஸ்பூனை அதில் நட்டால் விழாத பதத்தில் முட்டையை அகற்றி, மைதா, சர்க்கரை, சோடாக்கள் சேர்த்து சலித்த மாவுடன், பால் சேர்த்துக் குழைக்கவும். பட்டர் பேப்பர் போட்ட பேக்கிங் டிரேயில் கலவையை ஊற்றி, மேலேயும் பட்டர் பேப்பர் பொருத்தவும். 180° C-ல் பதினைந்து முதல் இருபது நிமிடங்கள் பேக் செய்து ஒரு தட்டில் தலைகீழாகக் கவிழ்க்கவும். ஆறியபின் ஜாம் தடவிய கேக்கை, ரோல் செய்து, வில்லைகளாக்கவும்.



18 Supplement to Mangayar Malar December 2008



ஜாம் ஸ்விஸ் ரோல்ஸ்

தேவையான பொருட்கள்: மைதா, பொடித்த சர்க்கரை - தலா 200 கிராம், முட்டைகள் - 6, சூடான பால் - 2 கப், பேக்கிங் சோடா - 2 ஸ்பூன், பைன் ஆப்பிள் எசன்ஸ் - சிறிதளவு, ஜாம் - தேவைக்கு.

செய்முறை: உயரமான பாத்திரத்தில் நீரைக் கொதிக்கவைத்து, அதன் மேல் நன்கு அடித்த முட்டையை ஒரு பாத்திரத்தில் எசன்ஸ் கலந்து ஊற்றி வைக்கவும். மேல் பாத்திரத்தில் சிறிது நீர் கூட படாமல் ஆவி மட்டுமே பட வேண்டும். சிறிது நேரத்தில் ஒரு ஸ்பூனை அதில் நட்டால் விழாத பதத்தில் முட்டையை அகற்றி, மைதா, சர்க்கரை, சோடாக்கள் சேர்த்து சலித்த மாவுடன், பால் சேர்த்துக் குழைக்கவும். பட்டர் பேப்பர் போட்ட பேக்கிங் டிரேயில் கலவையை ஊற்றி, மேலேயும் பட்டர் பேப்பர் பொருத்தவும். 180° C-ல் பதினைந்து முதல் இருபது நிமிடங்கள் பேக் செய்து ஒரு தட்டில் தலைகீழாகக் கவிழ்க்கவும். ஆறியபின் ஜாம் தடவிய கேக்கை, ரோல் செய்து, வில்லைகளாக்கவும்.



என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

சாக்லெட் கேக்



தேவையான பொருட்கள் : மைதா - ¼ கிலோ, கன்டென்ஸ்ட் மில்க் - 1 டின், முட்டை - 4, வெண்ணெய் - 100 கிராம், பொடித்த சர்க்கரை - 60 கிராம், பேக்கிங் சோடா, சாக்லெட் எசன்ஸ் - தலா 2 ஸ்பூன், சமையல் சோடா - 1 ஸ்பூன், சூடான பால் - 2 கப், சாக்லெட் கலர் - சிறிதளவு.

செய்முறை : மைதா, பேக்கிங் சோடா, சமையல் சோடா, கலர் இவற்றைச் சலிக்கவும். வெண்ணெய், சர்க்கரை, பால் இவற்றை நன்கு அடிக்கவும். முட்டையை நன்கு நுரைக்க அடித்து மாவில் சேர்த்து, எல்லாவற்றையும் கலந்து 180°C-ல் பேக் செய்யவும்.

கேக்ஸ், குக்கீஸ், சாக்லெட்ஸ் 64!

Supplement to Mangayar Malar December 2008 19

சாக்லெட் கேக்



தேவையான பொருட்கள் : மைதா - ¼ கிலோ, கன்டென்ஸ்ட் மில்க் - 1 டின், முட்டை - 4, வெண்ணெய் - 100 கிராம், பொடித்த சர்க்கரை - 60 கிராம், பேக்கிங் சோடா, சாக்லெட் எசன்ஸ் - தலா 2 ஸ்பூன், சமையல் சோடா - 1 ஸ்பூன், சூடான பால் - 2 கப், சாக்லெட் கலர் - சிறிதளவு.

செய்முறை : மைதா, பேக்கிங் சோடா, சமையல் சோடா, கலர் இவற்றைச் சலிக்கவும். வெண்ணெய், சர்க்கரை, பால் இவற்றை நன்கு அடிக்கவும். முட்டையை நன்கு நுரைக்க அடித்து மாவில் சேர்த்து, எல்லாவற்றையும் கலந்து 180°C-ல் பேக் செய்யவும்.

கேக்ஸ், குக்கீஸ், சாக்லெட்ஸ் 64!



ஆரஞ்சு வால்நட் ஸ்விஸ் ரோல்ஸ்

தேவையான பொருட்கள்: மைதா - 120 கிராம், முட்டை - 4 (வெள்ளை, மஞ்சள் பிரித்தது), சர்க்கரை, வால்நட் - தலா 120 கிராம், துருவிய ஆரஞ்சுத் தோல் - 2 ஸ்பூன், வெனிலா எசன்ஸ் - 2 ஸ்பூன், பேக்கிங் சோடா - 1½ ஸ்பூன்.



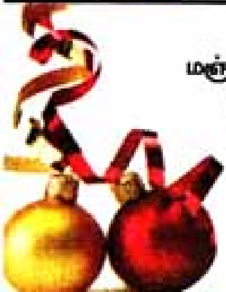
செய்முறை: பேக்கிங் சோடா, மைதா இரண்டையும் சலிக்கவும். மஞ்சள் கருவையும் சர்க்கரையையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து அடிக்கவும். அடிக்கும் பொழுது கொதிக்கும் நீரின் ஆவி படும்படியாக முட்டைப் பாத்திரத்தை வைத்து அடிக்கவும். எசன்ஸ் சேர்த்த கலவையை மைதாவுடன் கலந்து, வால்நட், ஆரஞ்சு தோல் சேர்த்து, முட்டையின் வெள்ளையையும் கலந்த கலவையையும் 180°C சூட்டில் பேக் செய்யவும்.

20 Supplement to Mangayar Malar December 2008



ஆரஞ்சு வால்நட் ஸ்விஸ் ரோல்ஸ்

தேவையான பொருட்கள்: மைதா - 120 கிராம், முட்டை - 4 (வெள்ளை, மஞ்சள் பிரித்தது), சர்க்கரை, வால்நட் - தலா 120 கிராம், துருவிய ஆரஞ்சுத் தோல் - 2 ஸ்பூன், வெனிலா எசன்ஸ் - 2 ஸ்பூன், பேக்கிங் சோடா - 1½ ஸ்பூன்.



செய்முறை: பேக்கிங் சோடா, மைதா இரண்டையும் சலிக்கவும். மஞ்சள் கருவையும் சர்க்கரையையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து அடிக்கவும். அடிக்கும் பொழுது கொதிக்கும் நீரின் ஆவி படும்படியாக முட்டைப் பாத்திரத்தை வைத்து அடிக்கவும். எசன்ஸ் சேர்த்த கலவையை மைதாவுடன் கலந்து, வால்நட், ஆரஞ்சு தோல் சேர்த்து, முட்டையின் வெள்ளையையும் கலந்த கலவையையும் 180°C சூட்டில் பேக் செய்யவும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

பனானா ஆல்மண்ட் கேக்

தேவையான பொருட்கள்: வெண்ணெய் - ¼ கிலோ, பிரவுன் சுகர், சர்க்கரை - தலா ¾ கப், மசித்த வாழைப்பழம் - 6, மெலிதாக அரிந்த பாதாம் - 1 கப், மைதா - 200 கிராம், சூடான பால் - ¼ கப், சமையல் சோடா - 1 ஸ்பூன், பேக்கிங் சோடா - 2 ஸ்பூன், வாழைப்பழம், ஆல்மண்ட் எசன்ஸ் - தலா ஸ்பூன்.

செய்முறை: மைதா, சோடாக்களைச் சேர்த்து சலிக்கவும். சர்க்கரை, வெண்ணெயை அடிக்கவும். பிரவுன் சுகர், நுரைக்க அடித்த முட்டை எசன்ஸ் சேர்க்கவும். மொத்த கலவையையும் சிறிது சிறிதாக மைதாவில் சேர்த்து, சூடான பால் சேர்த்து 180°C-ல் பேக் செய்யவும்.



Supplement to Mangayar Malar December 2008 21

பனானா ஆல்மண்ட் கேக்

தேவையான பொருட்கள்: வெண்ணெய் - ¼ கிலோ, பிரவுன் சுகர், சர்க்கரை - தலா ¾ கப், மசித்த வாழைப்பழம் - 6, மெலிதாக அரிந்த பாதாம் - 1 கப், மைதா - 200 கிராம், சூடான பால் - ¼ கப், சமையல் சோடா - 1 ஸ்பூன், பேக்கிங் சோடா - 2 ஸ்பூன், வாழைப்பழம், ஆல்மண்ட் எசன்ஸ் - தலா ஸ்பூன்.

செய்முறை: மைதா, சோடாக்களைச் சேர்த்து சலிக்கவும். சர்க்கரை, வெண்ணெயை அடிக்கவும். பிரவுன் சுகர், நுரைக்க அடித்த முட்டை எசன்ஸ் சேர்க்கவும். மொத்த கலவையையும் சிறிது சிறிதாக மைதாவில் சேர்த்து, சூடான பால் சேர்த்து 180°C-ல் பேக் செய்யவும்.



கேக்ஸ், குக்கீஸ், சாக்லெட்ஸ் 64!



அத்திப் பழ கேக்

தேவையான பொருட்கள்: மைதா, வெண்ணெய், அத்திப் பழம் - தலா 200 கிராம், தனியாகப் பிரித்த முட்டையின் வெள்ளை, மஞ்சள் - 5 முட்டைகள், சர்க்கரை - 160 கிராம், துருவிய ஆரஞ்சு தோல் - 1 ஸ்பூன், ஐஸ்கிரீம் எசன்ஸ், பேக்கிங் சோடா - தலா 2 ஸ்பூன், உப்பு - 1 சிட்டிகை,



செய்முறை: மஞ்சள் கரு, சர்க்கரையைச் சேர்த்து அடிக்கவும். வெண்ணெய், எசன்ஸ் இரண்டையும் நுரைக்க அடிக்கவும். பொடியாக நறுக்கி வெந்நீரில் ஊறிய அத்திப்பழத்தைப் பிழிந்து கொள்ளவும். சலித்த மைதா, பேக்கிங் சோடா கலவையில் கலவைகளைச் சேர்த்து, ஆரஞ்சுத் தோல், நுரைக்க அடித்த முட்டையின் வெள்ளை ஆகியவற்றைக் கலந்து 180° C-ல் பேக் செய்யவும்.

22 Supplement to Mangayar Malar December 2008



அத்திப் பழ கேக்

தேவையான பொருட்கள்: மைதா, வெண்ணெய், அத்திப் பழம் - தலா 200 கிராம், தனியாகப் பிரித்த முட்டையின் வெள்ளை, மஞ்சள் - 5 முட்டைகள், சர்க்கரை - 160 கிராம், துருவிய ஆரஞ்சு தோல் - 1 ஸ்பூன், ஐஸ்கிரீம் எசன்ஸ், பேக்கிங் சோடா - தலா 2 ஸ்பூன், உப்பு - 1 சிட்டிகை,



செய்முறை: மஞ்சள் கரு, சர்க்கரையைச் சேர்த்து அடிக்கவும். வெண்ணெய், எசன்ஸ் இரண்டையும் நுரைக்க அடிக்கவும். பொடியாக நறுக்கி வெந்நீரில் ஊறிய அத்திப்பழத்தைப் பிழிந்து கொள்ளவும். சலித்த மைதா, பேக்கிங் சோடா கலவையில் கலவைகளைச் சேர்த்து, ஆரஞ்சுத் தோல், நுரைக்க அடித்த முட்டையின் வெள்ளை ஆகியவற்றைக் கலந்து 180° C-ல் பேக் செய்யவும்.

என்றும் உங்களுடன் மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

காரட் கேக்



தேவையான பொருட்கள் : பொடித்த சர்க்கரை, துருவிய கேரட் - தலா 2 கப், தனியாகப் பிரித்த முட்டை (மஞ்சள் கரு, வெள்ளை கரு) - தலா 4, மைதா - 200 கிராம், ஏலப்பொடி - 1 ஸ்பூன், பொடித்த முந்திரி - 100 கிராம், நறுக்கிய திராட்சை - 50 கிராம், உருக்கிய வெண்ணெய் - ¼ கப், பேக்கிங் சோடா - 2 ஸ்பூன்

செய்முறை : மைதா, பேக்கிங் சோடா சேர்த்து சலிக்கவும். மஞ்சள் கரு, சர்க்கரை, ஏலம் சேர்த்து அடிக்கவும். மாவு, உருக்கிய வெண்ணெய், முந்திரி, திராட்சை இவற்றோடு மஞ்சள் கரு கலவையைச் சேர்க்கவும். நுரைக்க அடித்த முட்டை வெள்ளை, கேரட் துருவலுடன், மைதா இதர கலவைகளைக் கொட்டி 180°C-ல் பேக் பண்ணவும்.

Supplement to Mangayar Malar December 2008 23

காரட் கேக்



தேவையான பொருட்கள் : பொடித்த சர்க்கரை, துருவிய கேரட் - தலா 2 கப், தனியாகப் பிரித்த முட்டை (மஞ்சள் கரு, வெள்ளை கரு) - தலா 4, மைதா - 200 கிராம், ஏலப்பொடி - 1 ஸ்பூன், பொடித்த முந்திரி - 100 கிராம், நறுக்கிய திராட்சை - 50 கிராம், உருக்கிய வெண்ணெய் - ¼ கப், பேக்கிங் சோடா - 2 ஸ்பூன்

செய்முறை : மைதா, பேக்கிங் சோடா சேர்த்து சலிக்கவும். மஞ்சள் கரு, சர்க்கரை, ஏலம் சேர்த்து அடிக்கவும். மாவு, உருக்கிய வெண்ணெய், முந்திரி, திராட்சை இவற்றோடு மஞ்சள் கரு கலவையைச் சேர்க்கவும். நுரைக்க அடித்த முட்டை வெள்ளை, கேரட் துருவலுடன், மைதா இதர கலவைகளைக் கொட்டி 180°C-ல் பேக் பண்ணவும்.

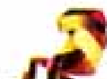
கேக்ஸ், குக்கீஸ், சாக்லெட்ஸ் 64!



கிறிஸ்துமஸ் ப்ளம் கேக்

தேவையான பொருட்கள்: மைதா, பொடித்த சர்க்கரை, மார்ஜரின், வெண்ணெய் - தலா 200 கிராம், முந்திரி, பாதாம், பிரவுன் சுகர் - தலா 100 கிராம், உலர்ந்த திராட்சை, செர்ரி, ஆரஞ்சு தோல், இஞ்சி (சர்க்கரைப் பாகில் ஊறியது) - தலா 50 கிராம், கேக் மசாலா, ஷா ஜீரா, பேக்கிங் சோடா - தலா 2 ஸ்பூன், முட்டை - 6, காரமல் சிரப் - 1 கப், பொடித்த பட்டைப் பொடி - ½ ஸ்பூன், ஜாதிக்காய்ப்பொடி - 1 சிட்டிகை.

செய்முறை: முட்டைகளையும், வெண்ணெய் + சர்க்கரையையும் சேர்த்து தனித்தனியாக அடிக்கவும். உலர் பழங்களைப் பொடியாக நறுக்கி சலித்த மைதா, சோடா கலவையில் சேர்க்கவும். அடித்த வெண்ணெய் + சர்க்கரைக் கலவையில் ஷா ஜீரா, கேக் மசாலா சேர்க்கவும். காரமல் சிரப்பையும் சேர்த்து அடித்து, நுரைக்க அடித்த முட்டைக் கலவை, இதர வகைகள் சேர்த்து, மைதாக் கலவையில் கொட்டவும். 180° C-ல் இருபது நிமிடங்களும் 160° C-ல் பத்து நிமிடங்களும் வைத்து பேக் செய்யவும்.



24 Supplement to Mangayar Malar December 2008



கிறிஸ்துமஸ் ப்ளம் கேக்

தேவையான பொருட்கள்: மைதா, பொடித்த சர்க்கரை, மார்ஜரின், வெண்ணெய் - தலா 200 கிராம், முந்திரி, பாதாம், பிரவுன் சுகர் - தலா 100 கிராம், உலர்ந்த திராட்சை, செர்ரி, ஆரஞ்சு தோல், இஞ்சி (சர்க்கரைப் பாகில் ஊறியது) - தலா 50 கிராம், கேக் மசாலா, ஷா ஜீரா, பேக்கிங் சோடா - தலா 2 ஸ்பூன், முட்டை - 6, காரமல் சிரப் - 1 கப், பொடித்த பட்டைப் பொடி - ½ ஸ்பூன், ஜாதிக்காய்ப்பொடி - 1 சிட்டிகை.

செய்முறை: முட்டைகளையும், வெண்ணெய் + சர்க்கரையையும் சேர்த்து தனித்தனியாக அடிக்கவும். உலர் பழங்களைப் பொடியாக நறுக்கி சலித்த மைதா, சோடா கலவையில் சேர்க்கவும். அடித்த வெண்ணெய் + சர்க்கரைக் கலவையில் ஷா ஜீரா, கேக் மசாலா சேர்க்கவும். காரமல் சிரப்பையும் சேர்த்து அடித்து, நுரைக்க அடித்த முட்டைக் கலவை, இதர வகைகள் சேர்த்து, மைதாக் கலவையில் கொட்டவும். 180° C-ல் இருபது நிமிடங்களும் 160° C-ல் பத்து நிமிடங்களும் வைத்து பேக் செய்யவும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

ஆரஞ்சு ஷிஃபான் கேக்

தேவையான பொருட்கள்: மைதா, ஆரஞ்சு ஜூஸ் - தலா 1 கப், சர்க்கரை - ¾ கப், எண்ணெய், ஆரஞ்சு கலர் - தலா ½ ஸ்பூன், ஆரஞ்சு எசன்ஸ் - 2 ஸ்பூன், முட்டை - 2, பேக்கிங் பவுடர் - 1½ ஸ்பூன், துருவிய ஆரஞ்சு தோல் - 1 ஸ்பூன்

செய்முறை: மஞ்சள் கரு, எண்ணெய், சர்க்கரை சேர்த்து அடித்த கலவையுடன், ஆரஞ்சு ஜூஸ், எசன்ஸ், கலர், ஆரஞ்சு தோல் சேர்த்து அடிக்கவும். முட்டையின் வெள்ளையை நுரைக்க அடித்து, சலித்த மைதா, பேக்கிங் பவுடர் கலவையில் சேர்த்து, மஞ்சள் கரு கலவை, ஆரஞ்சு ஜூஸ் கலவையை சிறிது சிறிதாகச் சேர்த்து 180°C-ல் பேக் செய்யவும்.



Supplement to Mangayar Malar December 2008 25

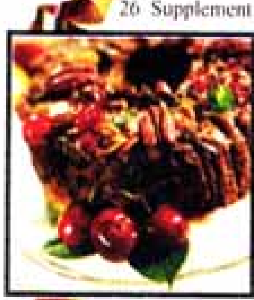
ஆரஞ்சு ஷிஃபான் கேக்

தேவையான பொருட்கள்: மைதா, ஆரஞ்சு ஜூஸ் - தலா 1 கப், சர்க்கரை - ¾ கப், எண்ணெய், ஆரஞ்சு கலர் - தலா ½ ஸ்பூன், ஆரஞ்சு எசன்ஸ் - 2 ஸ்பூன், முட்டை - 2, பேக்கிங் பவுடர் - 1½ ஸ்பூன், துருவிய ஆரஞ்சு தோல் - 1 ஸ்பூன்

செய்முறை: மஞ்சள் கரு, எண்ணெய், சர்க்கரை சேர்த்து அடித்த கலவையுடன், ஆரஞ்சு ஜூஸ், எசன்ஸ், கலர், ஆரஞ்சு தோல் சேர்த்து அடிக்கவும். முட்டையின் வெள்ளையை நுரைக்க அடித்து, சலித்த மைதா, பேக்கிங் பவுடர் கலவையில் சேர்த்து, மஞ்சள் கரு கலவை, ஆரஞ்சு ஜூஸ் கலவையை சிறிது சிறிதாகச் சேர்த்து 180°C-ல் பேக் செய்யவும்.



கேக்ஸ், குக்கீஸ், சாக்லெட்ஸ் 64!



சிவப்பு வெல்வெட் கேக்

தேவையான பொருட்கள்: மைதா - 2½ கப், சர்க்கரை, எண்ணெய் - தலா 1½ கப், பேக்கிங் சோடா - ¾ ஸ்பூன், பேக்கிங் பவுடர் - 2 ஸ்பூன், வெள்ளை வினிகர், வெனிலா எசன்ஸ் - தலா 1 ஸ்பூன், கெட்டி மோர் - 1 கப், சிவப்பு கலர் - 2 தேக்கரண்டி, முட்டை - 2 (நுரைக்க அடித்தது) க்ரீம் சீஸ் - தேவையான அளவு.



செய்முறை: மைதா, சோடா உப்பு, பேக்கிங் பவுடர் சேர்த்துச் சலிக்கவும். எண்ணெய், முட்டை, வினிகர், எசன்ஸ் எல்லாவற்றையும் நன்கு அடிக்கவும். கலர் கலந்து மீண்டும் அடிக்கவும். சலித்த மாவில் மோரை சிறிது சிறிதாகக் கலந்து எல்லா அயிட்டங்களுடன் சேர்க்கவும். சூடாக்கி ரெடியாக வைத்துள்ள ஓவனில், பட்டர் பேப்பரின் மேலும் எண்ணெய் தடவி, இரண்டு கிண்ணங்களில் பரத்திய கலவையை 180°C-ல் பேக் செய்யவும். இரண்டு கேக்குக்கும் நடுவே க்ரீம் சீஸை சாண்ட்விச் போல் வைத்து ஸ்லைஸ் செய்யவும்.



26 Supplement to Mangayar Malar December 2008

சிவப்பு வெல்வெட் கேக்

தேவையான பொருட்கள்: மைதா - 2½ கப், சர்க்கரை, எண்ணெய் - தலா 1½ கப், பேக்கிங் சோடா - ¾ ஸ்பூன், பேக்கிங் பவுடர் - 2 ஸ்பூன், வெள்ளை வினிகர், வெனிலா எசன்ஸ் - தலா 1 ஸ்பூன், கெட்டி மோர் - 1 கப், சிவப்பு கலர் - 2 தேக்கரண்டி, முட்டை - 2 (நுரைக்க அடித்தது) க்ரீம் சீஸ் - தேவையான அளவு.

செய்முறை: மைதா, சோடா உப்பு, பேக்கிங் பவுடர் சேர்த்துச் சலிக்கவும். எண்ணெய், முட்டை, வினிகர், எசன்ஸ் எல்லாவற்றையும் நன்கு அடிக்கவும். கலர் கலந்து மீண்டும் அடிக்கவும். சலித்த மாவில் மோரை சிறிது சிறிதாகக் கலந்து எல்லா அயிட்டங்களுடன் சேர்க்கவும். சூடாக்கி ரெடியாக வைத்துள்ள ஓவனில், பட்டர் பேப்பரின் மேலும் எண்ணெய் தடவி, இரண்டு கிண்ணங்களில் பரத்திய கலவையை 180°C-ல் பேக் செய்யவும். இரண்டு கேக்குக்கும் நடுவே க்ரீம் சீஸை சாண்ட்விச் போல் வைத்து ஸ்லைஸ் செய்யவும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

முட்டையில்லா செர்ரி பாதாம் கேக்

தேவையான பொருட்கள்: கன்டென்ஸ்ட் மில்க் - 1 டின், வெண்ணெய் - 125 கிராம், பாதாம், செர்ரி - தலா 100 கிராம், மைதா - 250 கிராம், சர்க்கரை - 75 கிராம், பேக்கிங் பவுடர் - 2 ஸ்பூன், சோடா உப்பு - 1 ஸ்பூன், சூடான பால் - 2 கப், பாதாம் எசன்ஸ் - ½ ஸ்பூன்.

செய்முறை: மைதா, சோடா உப்புக்களைச் சலிக்கவும். வெண்ணெய், சர்க்கரையை நன்கு அடித்து, எசன்ஸ், மில்க் இரண்டையும் சிறிது சிறிதாகச் சேர்த்து அடிக்கவும். நன்கு ஊறி, தோலுரித்து நறுக்கிய பாதாம், பொடியாக நறுக்கிய செர்ரி இவற்றை மாவுடன் கலந்து, பால் கலவையைச் சேர்த்து, சூடான பாலைக் கலக்கவும். 180° C-ல் பேக் செய்யவும்.



கேக்ஸ், குக்கீஸ், சாக்லெட்ஸ் 64!

Supplement to Mangayar Malar December 2008 27

முட்டையில்லா செர்ரி பாதாம் கேக்

தேவையான பொருட்கள்: கன்டென்ஸ்ட் மில்க் - 1 டின், வெண்ணெய் - 125 கிராம், பாதாம், செர்ரி - தலா 100 கிராம், மைதா - 250 கிராம், சர்க்கரை - 75 கிராம், பேக்கிங் பவுடர் - 2 ஸ்பூன், சோடா உப்பு - 1 ஸ்பூன், சூடான பால் - 2 கப், பாதாம் எசன்ஸ் - ½ ஸ்பூன்.

செய்முறை: மைதா, சோடா உப்புக்களைச் சலிக்கவும். வெண்ணெய், சர்க்கரையை நன்கு அடித்து, எசன்ஸ், மில்க் இரண்டையும் சிறிது சிறிதாகச் சேர்த்து அடிக்கவும். நன்கு ஊறி, தோலுரித்து நறுக்கிய பாதாம், பொடியாக நறுக்கிய செர்ரி இவற்றை மாவுடன் கலந்து, பால் கலவையைச் சேர்த்து, சூடான பாலைக் கலக்கவும். 180° C-ல் பேக் செய்யவும்.



கேக்ஸ், குக்கீஸ், சாக்லெட்ஸ் 64!





செர்ரி பாதாம் கேக்

தேவையான பொருட்கள்: வெண்ணெய், சர்க்கரை, மைதா - தலா 175 கிராம், உலர்ந்த திராட்சை - ½ கப், நறுக்கிய செர்ரிப்பழங்கள் - 2 தேக்கரண்டி, சுத்தம் செய்து தூளாக்கிய பாதாம் பருப்பு - 1¼ கப், பாதாம் எசன்ஸ் - 3 தேக்கரண்டி, முட்டை - 3, பேக்கிங் பவுடர் - 1 ஸ்பூன், சமையல் சோடா - ½ ஸ்பூன்

செய்முறை: நன்கு நுரைக்க அடித்த சர்க்கரை + வெண்ணெயில் தனியாக அடித்த மஞ்சள் கருவைக் கலக்கவும். எசன்ஸ் சேர்த்து உலர் பழங்களைக் கலந்து, நன்கு அடித்து முட்டையின் வெள்ளையைச் சேர்க்கவும். எல்லாவற்றையும் சலித்த மைதா + சோடா கலவையில் சிறிது சிறிதாகச் சேர்த்து 180°C சூட்டில் பேக் செய்யவும்.

28 Supplement to Mangayar Malar December 2008





செர்ரி பாதாம் கேக்

தேவையான பொருட்கள்: வெண்ணெய், சர்க்கரை, மைதா - தலா 175 கிராம், உலர்ந்த திராட்சை - ½ கப், நறுக்கிய செர்ரிப்பழங்கள் - 2 தேக்கரண்டி, சுத்தம் செய்து தூளாக்கிய பாதாம் பருப்பு - 1¼ கப், பாதாம் எசன்ஸ் - 3 தேக்கரண்டி, முட்டை - 3, பேக்கிங் பவுடர் - 1 ஸ்பூன், சமையல் சோடா - ½ ஸ்பூன்

செய்முறை: நன்கு நுரைக்க அடித்த சர்க்கரை + வெண்ணெயில் தனியாக அடித்த மஞ்சள் கருவைக் கலக்கவும். எசன்ஸ் சேர்த்து உலர் பழங்களைக் கலந்து, நன்கு அடித்து முட்டையின் வெள்ளையைச் சேர்க்கவும். எல்லாவற்றையும் சலித்த மைதா + சோடா கலவையில் சிறிது சிறிதாகச் சேர்த்து 180°C சூட்டில் பேக் செய்யவும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

பேரீச்சை, வால்நட் கேக்

தேவையான பொருட்கள்: வெண்ணெய், சர்க்கரை, மைதா - தலா 175 கிராம், முட்டை - 4, கொட்டையில்லா பேரீச்சம் பழம் - 50 கிராம், ஓடு எடுத்த அக்ரூட் கொட்டை - 100 கிராம், பேக்கிங் பவுடர், ஐஸ்க்ரீம் சோடா எசன்ஸ் - தலா 2 ஸ்பூன், சோடா உப்பு - 1 சிட்டிகை



செய்முறை: நுரைக்க அடித்த வெண்ணெய் + சர்க்கரையுடன் எசன்ஸ் சேர்த்து அடிக்கவும். கொதி நீரில் ஒரு நிமிடம் ஊறிய பேரீச்சம் பழத்தை ஈரம் போகத் துடைத்து சிறு துண்டுகளாக்கவும். சலித்த மைதா + பேக்கிங் பவுடர் + சோடா உப்பு கலவையில் பொடியாக வெட்டிய பேரீச்சம் பழம், அக்ரூட் துண்டங்களைச் சேர்க்கவும். முட்டையை நுரைக்க அடித்து வெண்ணெய், மைதா, பழக்கலவையில் சேர்க்கவும். 180° C-ல் அரை மணி நேரம் பேக் செய்யவும்.

Supplement to Mangayar Malar December 2008 29

பேரீச்சை, வால்நட் கேக்

தேவையான பொருட்கள்: வெண்ணெய், சர்க்கரை, மைதா - தலா 175 கிராம், முட்டை - 4, கொட்டையில்லா பேரீச்சம் பழம் - 50 கிராம், ஓடு எடுத்த அக்ரூட் கொட்டை - 100 கிராம், பேக்கிங் பவுடர், ஐஸ்க்ரீம் சோடா எசன்ஸ் - தலா 2 ஸ்பூன், சோடா உப்பு - 1 சிட்டிகை



செய்முறை: நுரைக்க அடித்த வெண்ணெய் + சர்க்கரையுடன் எசன்ஸ் சேர்த்து அடிக்கவும். கொதி நீரில் ஒரு நிமிடம் ஊறிய பேரீச்சம் பழத்தை ஈரம் போகத் துடைத்து சிறு துண்டுகளாக்கவும். சலித்த மைதா + பேக்கிங் பவுடர் + சோடா உப்பு கலவையில் பொடியாக வெட்டிய பேரீச்சம் பழம், அக்ரூட் துண்டங்களைச் சேர்க்கவும். முட்டையை நுரைக்க அடித்து வெண்ணெய், மைதா, பழக்கலவையில் சேர்க்கவும். 180° C-ல் அரை மணி நேரம் பேக் செய்யவும்.

கேக்ஸ், குக்கீஸ், சாக்லெட்ஸ் 64!



அத்தி, முந்திரி கேக்

தேவையான பொருட்கள்:

வெண்ணெய், சர்க்கரை, மைதா - தலா 175 கிராம், முட்டை - 4, சோடா உப்பு - 1 சிட்டிகை, பேக்கிங் பவுடர், வெனிலா எசன்ஸ் - தலா 2 ஸ்பூன், மெலிதாக நறுக்கிய முந்திரி - 100 கிராம், கொதி நீரில் ஒரு நிமிடம் ஊறி நீரில்லாமல் வெட்டிய அத்திப்பழம் - 50 கிராம்.



செய்முறை: நுரைக்க அடித்த சர்க்கரை + வெண்ணெய் கலவையில் எசன்ஸ் சேர்க்கவும். சலித்த மைதா + பேக்கிங் பவுடர் + சோடா உப்பு கலவையில் நறுக்கிய பழங்கள் சேர்க்கவும். நுரைக்க அடித்த முட்டையுடன் எல்லாவற்றையும் சிறிது சிறிதாகச் சேர்த்து 180° C-ல் பேக் செய்யவும்.

30 Supplement to Mangayar Malar December 2008



அத்தி, முந்திரி கேக்

தேவையான பொருட்கள்:

வெண்ணெய், சர்க்கரை, மைதா - தலா 175 கிராம், முட்டை - 4, சோடா உப்பு - 1 சிட்டிகை, பேக்கிங் பவுடர், வெனிலா எசன்ஸ் - தலா 2 ஸ்பூன், மெலிதாக நறுக்கிய முந்திரி - 100 கிராம், கொதி நீரில் ஒரு நிமிடம் ஊறி நீரில்லாமல் வெட்டிய அத்திப்பழம் - 50 கிராம்.



செய்முறை: நுரைக்க அடித்த சர்க்கரை + வெண்ணெய் கலவையில் எசன்ஸ் சேர்க்கவும். சலித்த மைதா + பேக்கிங் பவுடர் + சோடா உப்பு கலவையில் நறுக்கிய பழங்கள் சேர்க்கவும். நுரைக்க அடித்த முட்டையுடன் எல்லாவற்றையும் சிறிது சிறிதாகச் சேர்த்து 180° C-ல் பேக் செய்யவும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

ஜாம் குக்கீஸ்

தேவையான பொருட்கள் : மைதா - 250 கிராம், மார்ஜரின் / வெண்ணெய் / வனஸ்பதி, பொடித்த சர்க்கரை - தலா 120 கிராம், முட்டை - ½ அளவு, வெனிலா எசன்ஸ் - 1 ஸ்பூன், மிக்ஸட் ஃப்ரூட் ஜாம் - ½ கப், பால் - பிசைவதற்குத் தேவையான அளவு.



செய்முறை : நன்கு அடித்த வெண்ணெய் + சர்க்கரையுடன் எசன்ஸ் சேர்த்து அடிக்கவும். அத்துடன் நன்கு அடித்த முட்டையைச் சேர்க்கவும். நன்கு சலித்த மைதாவுடன் கலவையைச் சேர்த்துப் பிசைந்து, நான்கு அங்குல உயரமுள்ள அப்பளம் வட்ட வடிவில் வெட்டவும். அதனுள் சிறு வட்டங்கள் வெட்டி பெரிய வட்டம், சிறிய வட்டங்கள் இரண்டையும் தனித்தனியாக 180°C-ல் பதினைந்து நிமிடம் பேக் செய்து, பின் ஜாம் நிரப்பவும்.

Supplement to Mangayar Malar December 2008 31

ஜாம் குக்கீஸ்

தேவையான பொருட்கள் : மைதா - 250 கிராம், மார்ஜரின் / வெண்ணெய் / வனஸ்பதி, பொடித்த சர்க்கரை - தலா 120 கிராம், முட்டை - ½ அளவு, வெனிலா எசன்ஸ் - 1 ஸ்பூன், மிக்ஸட் ஃப்ரூட் ஜாம் - ½ கப், பால் - பிசைவதற்குத் தேவையான அளவு.



செய்முறை : நன்கு அடித்த வெண்ணெய் + சர்க்கரையுடன் எசன்ஸ் சேர்த்து அடிக்கவும். அத்துடன் நன்கு அடித்த முட்டையைச் சேர்க்கவும். நன்கு சலித்த மைதாவுடன் கலவையைச் சேர்த்துப் பிசைந்து, நான்கு அங்குல உயரமுள்ள அப்பளம் வட்ட வடிவில் வெட்டவும். அதனுள் சிறு வட்டங்கள் வெட்டி பெரிய வட்டம், சிறிய வட்டங்கள் இரண்டையும் தனித்தனியாக 180°C-ல் பதினைந்து நிமிடம் பேக் செய்து, பின் ஜாம் நிரப்பவும்.

கேக்ஸ், குக்கீஸ், சாக்லெட்ஸ் 64!





முட்டையில்லா ஜாம் குக்கீஸ்

தேவையான பொருட்கள்:

மைதா - 250 கிராம், வெண்ணெய், பொடித்த சர்க்கரை - தலா 120 கிராம், ஆரஞ்சு எசன்ஸ் - 1 ஸ்பூன், ஆரஞ்சு ஜாம் -½ கப், தேவையான அளவு பால்.

செய்முறை: வெண்ணெய் + சர்க்கரையை நன்கு அடித்து எசன்ஸ் சேர்க்கவும். மைதாவை கலவையுடன் சேர்த்து தேவைக்கு பால் சேர்த்துப் பிசைந்து நான்கு அங்குல உயர அப்பளமாக இட்டு, நடுவில் வட்டமாக வெட்டி தனித்தனியாக 180°C-ல் பேக் செய்து, லேசாக சுட வைத்த ஜாமை நடுவில் வைக்கவும்.

32 Supplement to Mangayar Malar December 2008





முட்டையில்லா ஜாம் குக்கீஸ்

தேவையான பொருட்கள்:

மைதா - 250 கிராம், வெண்ணெய், பொடித்த சர்க்கரை - தலா 120 கிராம், ஆரஞ்சு எசன்ஸ் - 1 ஸ்பூன், ஆரஞ்சு ஜாம் -½ கப், தேவையான அளவு பால்.

செய்முறை: வெண்ணெய் + சர்க்கரையை நன்கு அடித்து எசன்ஸ் சேர்க்கவும். மைதாவை கலவையுடன் சேர்த்து தேவைக்கு பால் சேர்த்துப் பிசைந்து நான்கு அங்குல உயர அப்பளமாக இட்டு, நடுவில் வட்டமாக வெட்டி தனித்தனியாக 180°C-ல் பேக் செய்து, லேசாக சுட வைத்த ஜாமை நடுவில் வைக்கவும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

சோயா, பேரீச்சை குக்கீஸ்

தேவையான பொருட்கள்: வனஸ்பதி - 100 கிராம், சர்க்கரை - 90 கிராம், சோயா மாவு - 120 கிராம், பேரீச்சம் பழம் - 50 கிராம், வெனிலா எசன்ஸ் - 2 ஸ்பூன், சோடா உப்பு - 1 சிட்டிகை.

செய்முறை: நுரைக்க அடித்த சர்க்கரை + வனஸ்பதியுடன் எசன்ஸ் சேர்த்து அடிக்கவும். கொதி நீரில் சோடா உப்பு சேர்த்து, அரை நிமிடம் ஊறிய பேரீச்சம் பழத்தை, நீரில்லாமல் சிறு துண்டுகளாக வெட்டவும். இத்துடன் சோயா மாவு, இதர அயிட்டங்களைக் கலந்து பிசைந்து, அரை அங்குல உயர அப்பளமாக இட்டு, அச்சினால் வெட்டி, 180°C சூட்டில் இருபது நிமிடங்கள் பேக் செய்யவும்.



கேக்ஸ், குக்கீஸ், சாக்லெட்ஸ் 64!

Supplement to Mangayar Malar December 2008 33

சோயா, பேரீச்சை குக்கீஸ்

தேவையான பொருட்கள்: வனஸ்பதி - 100 கிராம், சர்க்கரை - 90 கிராம், சோயா மாவு - 120 கிராம், பேரீச்சம் பழம் - 50 கிராம், வெனிலா எசன்ஸ் - 2 ஸ்பூன், சோடா உப்பு - 1 சிட்டிகை.

செய்முறை: நுரைக்க அடித்த சர்க்கரை + வனஸ்பதியுடன் எசன்ஸ் சேர்த்து அடிக்கவும். கொதி நீரில் சோடா உப்பு சேர்த்து, அரை நிமிடம் ஊறிய பேரீச்சம் பழத்தை, நீரில்லாமல் சிறு துண்டுகளாக வெட்டவும். இத்துடன் சோயா மாவு, இதர அயிட்டங்களைக் கலந்து பிசைந்து, அரை அங்குல உயர அப்பளமாக இட்டு, அச்சினால் வெட்டி, 180°C சூட்டில் இருபது நிமிடங்கள் பேக் செய்யவும்.



கேக்ஸ், குக்கீஸ், சாக்லெட்ஸ் 64!



சோயா, முந்திரி குக்கீஸ்

தேவையான பொருட்கள்:

வனஸ்பதி - 100 கிராம், சர்க்கரை - 90 கிராம், மைதா மாவு - 60 கிராம், சோயா மாவு - 60 கிராம், மெலிதாக நறுக்கிய முந்திரி - 50 கிராம், சோடா உப்பு - 1 சிட்டிகை, எசன்ஸ் - 2 ஸ்பூன்



செய்முறை: மாவுகளை நன்கு சலிக்கவும். சர்க்கரை + வனஸ்பதியை நன்கு அடித்து, எசன்ஸ் சேர்த்து அடிக்கவும். இத்துடன் மாவு, முந்திரி, சோடா உப்பு சேர்த்து, நன்கு பிசைந்து அரை அங்குல உயர அப்பளமாக இட்டு, அச்சு கொண்டு வெட்டி 180° C சூட்டில் இருபது நிமிடங்கள் பேக் செய்யவும்.

34 Supplement to Mangayar Malar December 2008



சோயா, முந்திரி குக்கீஸ்

தேவையான பொருட்கள்:

வனஸ்பதி - 100 கிராம், சர்க்கரை - 90 கிராம், மைதா மாவு - 60 கிராம், சோயா மாவு - 60 கிராம், மெலிதாக நறுக்கிய முந்திரி - 50 கிராம், சோடா உப்பு - 1 சிட்டிகை, எசன்ஸ் - 2 ஸ்பூன்



செய்முறை: மாவுகளை நன்கு சலிக்கவும். சர்க்கரை + வனஸ்பதியை நன்கு அடித்து, எசன்ஸ் சேர்த்து அடிக்கவும். இத்துடன் மாவு, முந்திரி, சோடா உப்பு சேர்த்து, நன்கு பிசைந்து அரை அங்குல உயர அப்பளமாக இட்டு, அச்சு கொண்டு வெட்டி 180° C சூட்டில் இருபது நிமிடங்கள் பேக் செய்யவும்.

என்றும் உங்களுடன் மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்



கோகனட் குக்கீஸ்

தேவையான பொருட்கள்:

மைதா - 250 கிராம், வெண்ணெய் / மார்ஜரின் / மற்றும் பொடித்த சர்க்கரை - தலா 170 கிராம், தேங்காய்ப்பூ - 70 கிராம், வெனிலா எசன்ஸ் - 2 ஸ்பூன்

செய்முறை: சர்க்கரை, மார்ஜரின் இரண்டையும் நன்கு கலந்த பின், எசன்ஸ் சேர்த்து அடித்து, தேங்காய்ப்பூவையும் சேர்க்கவும். மைதாவைச் சேர்த்து சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி 180°C சூட்டில் பேக் செய்யவும்.

கேக்ஸ், குக்கீஸ், சாக்லெட்ஸ் 64!

Supplement to Mangayar Malar December 2008 35



கோகனட் குக்கீஸ்

தேவையான பொருட்கள்:

மைதா - 250 கிராம், வெண்ணெய் / மார்ஜரின் / மற்றும் பொடித்த சர்க்கரை - தலா 170 கிராம், தேங்காய்ப்பூ - 70 கிராம், வெனிலா எசன்ஸ் - 2 ஸ்பூன்

செய்முறை: சர்க்கரை, மார்ஜரின் இரண்டையும் நன்கு கலந்த பின், எசன்ஸ் சேர்த்து அடித்து, தேங்காய்ப்பூவையும் சேர்க்கவும். மைதாவைச் சேர்த்து சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி 180°C சூட்டில் பேக் செய்யவும்.

கேக்ஸ், குக்கீஸ், சாக்லெட்ஸ் 64!

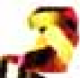


ஜாம் டார்ட்ஸ்

தேவையான பொருட்கள்: மைதா - 200 கிராம், வெண்ணெய் - 100 கிராம், வெனிலா எசன்ஸ், பேக்கிங் பவுடர் - தலா 2 ஸ்பூன், பொடித்த சர்க்கரை - 100 கிராம், ஐஸ் தண்ணீர் - ½ கப், பிடித்தமான ஜாம் - 1 கப்



செய்முறை: மைதா, பேக்கிங் பவுடர் சேர்த்து சலித்த கலவையில், பொடித்த சர்க்கரை, எசன்ஸ் சேர்க்கவும். கெட்டி வெண்ணெயை விரல் நுனியால் சிறிது சிறிதாக மைதாவில் சேர்க்கவும். நீர் விட்டு இலேசாகப் பிசைந்த மாவை, சிறிது நேரம் மூடி வைத்து 'டார்ட் கட்டர்' கொண்டு வெட்டி, 180°C-ல் ஓரம் பிரவுன் ஆகும்வரை பேக் செய்யவும். பாதி பேக் ஆனவுடன் எடுத்து டார்ட்டுக்கு மேல் ஜாம் வைத்து, மீண்டும் பொன்னிறமாகும் வரை பேக் செய்யவும்.



36 Supplement to Mangayar Malar December 2008



ஜாம் டார்ட்ஸ்

தேவையான பொருட்கள்: மைதா - 200 கிராம், வெண்ணெய் - 100 கிராம், வெனிலா எசன்ஸ், பேக்கிங் பவுடர் - தலா 2 ஸ்பூன், பொடித்த சர்க்கரை - 100 கிராம், ஐஸ் தண்ணீர் - ½ கப், பிடித்தமான ஜாம் - 1 கப்



செய்முறை: மைதா, பேக்கிங் பவுடர் சேர்த்து சலித்த கலவையில், பொடித்த சர்க்கரை, எசன்ஸ் சேர்க்கவும். கெட்டி வெண்ணெயை விரல் நுனியால் சிறிது சிறிதாக மைதாவில் சேர்க்கவும். நீர் விட்டு இலேசாகப் பிசைந்த மாவை, சிறிது நேரம் மூடி வைத்து 'டார்ட் கட்டர்' கொண்டு வெட்டி, 180°C-ல் ஓரம் பிரவுன் ஆகும்வரை பேக் செய்யவும். பாதி பேக் ஆனவுடன் எடுத்து டார்ட்டுக்கு மேல் ஜாம் வைத்து, மீண்டும் பொன்னிறமாகும் வரை பேக் செய்யவும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்

யோ-யோஸ்

தேவையான பொருட்கள் :

வெண்ணெய், மைதா - தலா 200 கிராம், ஐசிங் சுகர் - 100 கிராம், கஸ்டர்ட் பவுடர் - 80 கிராம், வெனிலா எசன்ஸ் - 2 ஸ்பூன்.

செய்முறை : அடித்த வெண்ணெய் + சர்க்கரையுடன் எசன்ஸ் சேர்த்து அடிக்கவும். மைதா, கஸ்டர்ட் பவுடர் இரண்டையும் சலித்து, மொத்தமாக சிறிது சிறிதாகக் கலந்து மாவாகப் பிசையவும். மாவை அப்பளக் குழவியால் இட்டு, அச்சு கொண்டு வெட்டி, 180° C-ல் பேக் செய்யவும்.



கேக்ஸ், குக்கீஸ், சாக்லெட்ஸ் 64!

Supplement to Mangayar Malar December 2008 37

யோ-யோஸ்

தேவையான பொருட்கள் :

வெண்ணெய், மைதா - தலா 200 கிராம், ஐசிங் சுகர் - 100 கிராம், கஸ்டர்ட் பவுடர் - 80 கிராம், வெனிலா எசன்ஸ் - 2 ஸ்பூன்.

செய்முறை : அடித்த வெண்ணெய் + சர்க்கரையுடன் எசன்ஸ் சேர்த்து அடிக்கவும். மைதா, கஸ்டர்ட் பவுடர் இரண்டையும் சலித்து, மொத்தமாக சிறிது சிறிதாகக் கலந்து மாவாகப் பிசையவும். மாவை அப்பளக் குழவியால் இட்டு, அச்சு கொண்டு வெட்டி, 180° C-ல் பேக் செய்யவும்.



கேக்ஸ், குக்கீஸ், சாக்லெட்ஸ் 64!

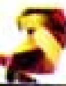




முட்டையில்லா செக் பிஸ்கெட்

தேவையான பொருட்கள்: மைதா - 500 கிராம், வெண்ணெய், மார்ஜரின், பொடித்த சர்க்கரை - தலா 250 கிராம், வெனிலா எசன்ஸ், பேக்கிங் பவுடர் - 3 ஸ்பூன், பால் - ½ கப்

செய்முறை: நுரைக்க அடித்த சர்க்கரை + வெண்ணெய் கலவையில் எசன்ஸ் சேர்க்கவும். இரண்டு தடவை சலித்த மைதா + பேக்கிங் பவுடருடன் வெண்ணெய்க் கலவையைச் சேர்க்கவும். இரண்டு ஸ்பூன் பால் சேர்த்து லேசாகப் பிசையவும். இதை இரண்டு பகுதிகளாகப் பிரித்து ஒரு பகுதியில் கொக்கோவைக் கலக்கவும். நீளவாட்டில் உருட்டிய உருண்டைகளை, ஒரு கொக்கோ உருண்டை பக்கத்தில் வெள்ளை உருண்டை, கொக்கோவிற்கு மேல் வெள்ளை, வெள்ளைக்கு மேல் கொக்கோ என்று மாற்றி மாற்றி அமைத்து, கட் செய்து 180°C-ல் பேக் செய்யவும். சதுர பிஸ்கெட்டுகள் கிடைக்கும்.



38 Supplement to Mangayar Malar December 2008





முட்டையில்லா செக் பிஸ்கெட்

தேவையான பொருட்கள்: மைதா - 500 கிராம், வெண்ணெய், மார்ஜரின், பொடித்த சர்க்கரை - தலா 250 கிராம், வெனிலா எசன்ஸ், பேக்கிங் பவுடர் - 3 ஸ்பூன், பால் - ½ கப்

செய்முறை: நுரைக்க அடித்த சர்க்கரை + வெண்ணெய் கலவையில் எசன்ஸ் சேர்க்கவும். இரண்டு தடவை சலித்த மைதா + பேக்கிங் பவுடருடன் வெண்ணெய்க் கலவையைச் சேர்க்கவும். இரண்டு ஸ்பூன் பால் சேர்த்து லேசாகப் பிசையவும். இதை இரண்டு பகுதிகளாகப் பிரித்து ஒரு பகுதியில் கொக்கோவைக் கலக்கவும். நீளவாட்டில் உருட்டிய உருண்டைகளை, ஒரு கொக்கோ உருண்டை பக்கத்தில் வெள்ளை உருண்டை, கொக்கோவிற்கு மேல் வெள்ளை, வெள்ளைக்கு மேல் கொக்கோ என்று மாற்றி மாற்றி அமைத்து, கட் செய்து 180°C-ல் பேக் செய்யவும். சதுர பிஸ்கெட்டுகள் கிடைக்கும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

லெமன் டார்ட்ஸ்



தேவையான பொருட்கள்: மைதா - 200 கிராம், வெண்ணெய் - 100 கிராம், வெனிலா எசன்ஸ், பேக்கிங் பவுடர் - தலா 2 ஸ்பூன், பொடித்த சர்க்கரை - 100 கிராம், ஐஸ் தண்ணீர் - ½ கப், லெமன் கர்ட் - 1 கப்

செய்முறை: ஜாம் டார்ட்ஸ்* செய்முறை போலவே தான் இதையும் தயார் செய்து, பாதி பேக் செய்ய வேண்டும். ஜாமுக்குப் பதில் லெமன் கர்ட் மேலே வைத்து மீண்டும் பேக் செய்ய வேண்டும்.

(லெமன் கர்ட் செய்முறை - பக்கம் 62)

* பக்கம் : 36

கேக்ஸ், குக்கீஸ், சாக்லெட்ஸ் 64!

Supplement to Mangayar Malar December 2008 39

லெமன் டார்ட்ஸ்



தேவையான பொருட்கள்: மைதா - 200 கிராம், வெண்ணெய் - 100 கிராம், வெனிலா எசன்ஸ், பேக்கிங் பவுடர் - தலா 2 ஸ்பூன், பொடித்த சர்க்கரை - 100 கிராம், ஐஸ் தண்ணீர் - ½ கப், லெமன் கர்ட் - 1 கப்

செய்முறை: ஜாம் டார்ட்ஸ்* செய்முறை போலவே தான் இதையும் தயார் செய்து, பாதி பேக் செய்ய வேண்டும். ஜாமுக்குப் பதில் லெமன் கர்ட் மேலே வைத்து மீண்டும் பேக் செய்ய வேண்டும்.

(லெமன் கர்ட் செய்முறை - பக்கம் 62)

* பக்கம் : 36

கேக்ஸ், குக்கீஸ், சாக்லெட்ஸ் 64!



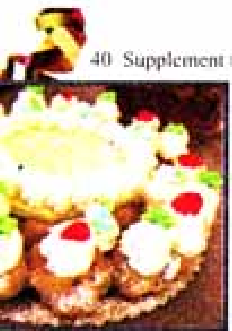
இத்தாலியன் குக்கீஸ்

தேவையான பொருட்கள்: மைதா - 300 கிராம், பேக்கிங் பவுடர் - 3 ஸ்பூன், முட்டை - 3, எண்ணெய் - ½ கப், பொடித்த சர்க்கரை - 1½கப், உப்பு - 1 சிட்டிகை, பாதாம் எசன்ஸ் - ½ ஸ்பூன்



செய்முறை: மைதா + பேக்கிங் பவுடர் + உப்பு சேர்த்து சலிக்கவும். முட்டை + சர்க்கரை சேர்த்து அடித்து எண்ணெயையும் சேர்த்து, எசன்ஸ் சேர்க்கவும். மைதாக் கலவையில் எல்லாவற்றையும் சேர்த்துப் பிசைந்து அரை அங்குல பருமனில் நீளவாக்கில் இட்டு பதினைந்து முதல் இருபது நிமிடங்கள் 180° C-ல் பேக் செய்யவும்.

40 Supplement to Mangayar Malar December 2008



இத்தாலியன் குக்கீஸ்

தேவையான பொருட்கள்: மைதா - 300 கிராம், பேக்கிங் பவுடர் - 3 ஸ்பூன், முட்டை - 3, எண்ணெய் - ½ கப், பொடித்த சர்க்கரை - 1½கப், உப்பு - 1 சிட்டிகை, பாதாம் எசன்ஸ் - ½ ஸ்பூன்



செய்முறை: மைதா + பேக்கிங் பவுடர் + உப்பு சேர்த்து சலிக்கவும். முட்டை + சர்க்கரை சேர்த்து அடித்து எண்ணெயையும் சேர்த்து, எசன்ஸ் சேர்க்கவும். மைதாக் கலவையில் எல்லாவற்றையும் சேர்த்துப் பிசைந்து அரை அங்குல பருமனில் நீளவாக்கில் இட்டு பதினைந்து முதல் இருபது நிமிடங்கள் 180° C-ல் பேக் செய்யவும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

முட்டை போட்ட செக் பிஸ்கெட்

தேவையான பொருட்கள்:

மைதா - 250 கிராம், வெண்ணெய், மார்ஜரின், பொடித்த சர்க்கரை - தலா 125 கிராம், பேக்கிங் பவுடர், வெனிலா எசன்ஸ் - தலா 1 ஸ்பூன், முட்டை .- 1, கொக்கோ பவுடர்



செய்முறை: முட்டையில்லா செக் பிஸ்கெட்* செய்வது போல செய்து, பாலுக்குப் பதில் நுரைக்க அடித்த முட்டை சேர்த்துப் பிசைந்து, பேக் செய்ய வேண்டும்.

* பக்கம் : 38

Supplement to Mangayar Malar December 2008 41

முட்டை போட்ட செக் பிஸ்கெட்

தேவையான பொருட்கள்:

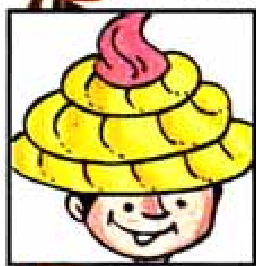
மைதா - 250 கிராம், வெண்ணெய், மார்ஜரின், பொடித்த சர்க்கரை - தலா 125 கிராம், பேக்கிங் பவுடர், வெனிலா எசன்ஸ் - தலா 1 ஸ்பூன், முட்டை - 1, கொக்கோ பவுடர்



செய்முறை: முட்டையில்லா செக் பிஸ்கெட்* செய்வது போல செய்து, பாலுக்குப் பதில் நுரைக்க அடித்த முட்டை சேர்த்துப் பிசைந்து, பேக் செய்ய வேண்டும்.

* பக்கம் : 38

கேக்ஸ், குக்கீஸ், சாக்லெட்ஸ் 64!



சாக்லெட் சிப் குக்கீஸ்

தேவையான பொருட்கள்:

துருவிய சாக்லெட் - 2 கப், நாட்டு சர்க்கரை, மைதா - தலா 300 கிராம், வெண்ணெய் - 150 கிராம், சோடா உப்பு, உப்பு - தலா 1 சிட்டிகை, நறுக்கிய முந்திரி - 1 கப், வெனிலா எசன்ஸ் - 2 ஸ்பூன், முட்டை - 2.

செய்முறை: வெண்ணெய் + சர்க்கரை சேர்த்து அடித்த கலவையில் சோடா உப்பு, உப்பு, எசன்ஸ் சேர்த்து அடிக்கவும். நுரைக்க அடித்த முட்டையையும் சேர்த்துக் கலந்த கலவையை மைதாவில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் கலந்து, சாக்லெட் துருவல், முந்திரி சேர்த்து 180°C-ல் பேக் செய்யவும்.

42 Supplement to Mangayar Malar December 2008

சாக்லெட் சிப் குக்கீஸ்

தேவையான பொருட்கள்:

துருவிய சாக்லெட் - 2 கப், நாட்டு சர்க்கரை, மைதா - தலா 300 கிராம், வெண்ணெய் - 150 கிராம், சோடா உப்பு, உப்பு - தலா 1 சிட்டிகை, நறுக்கிய முந்திரி - 1 கப், வெனிலா எசன்ஸ் - 2 ஸ்பூன், முட்டை - 2.

செய்முறை: வெண்ணெய் + சர்க்கரை சேர்த்து அடித்த கலவையில் சோடா உப்பு, உப்பு, எசன்ஸ் சேர்த்து அடிக்கவும். நுரைக்க அடித்த முட்டையையும் சேர்த்துக் கலந்த கலவையை மைதாவில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் கலந்து, சாக்லெட் துருவல், முந்திரி சேர்த்து 180°C-ல் பேக் செய்யவும்.



என்றும் உங்களுடன் மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

முட்டையில்லா இத்தாலியன் குக்கீஸ்

தேவையான பொருட்கள் :

மைதா - 150 கிராம், எண்ணெய் - ¼ கப், பொடித்த சர்க்கரை - ¾ கப், வெனிலா எசன்ஸ் - ¼ ஸ்பூன், பேக்கிங் பவுடர் - 1½ ஸ்பூன்.

செய்முறை : முட்டைபோட்ட குக்கீஸ்* போலவே தயார் செய்து 180° C-ல் பேக் செய்யவும்.



* பக்கம் : 40

Supplement to Mangayar Malar December 2008 43

முட்டையில்லா இத்தாலியன் குக்கீஸ்

தேவையான பொருட்கள் :

மைதா - 150 கிராம், எண்ணெய் - ¼ கப், பொடித்த சர்க்கரை - ¾ கப், வெனிலா எசன்ஸ் - ¼ ஸ்பூன், பேக்கிங் பவுடர் - 1½ ஸ்பூன்.

செய்முறை : முட்டைபோட்ட குக்கீஸ்* போலவே தயார் செய்து 180° C-ல் பேக் செய்யவும்.



* பக்கம் : 40

கேக்ஸ், குக்கீஸ், சாக்லெட்ஸ் 64!



ப்ரௌனீஸ்

தேவையான பொருட்கள்: மைதா, வெண்ணெய் - தலா 150 கிராம், பொடித்த சர்க்கரை - 200 கிராம், கொக்கோ பவுடர் - 6 ஸ்பூன், முட்டை - 4, நறுக்கிய அக்ரூட் - தேவைக்கேற்ப, பேக்கிங் பவுடர், வெனிலா எசன்ஸ் - தலா 2 ஸ்பூன், உப்பு - 1 சிட்டிகை, சாக்லெட் சாஸ் - தேவைக்கேற்ப.



செய்முறை : நுரைக்க அடித்த வெண்ணெய் + சர்க்கரையுடன் எசன்ஸ் சேர்த்து நன்கு அடித்த முட்டையையும் சேர்க்கவும். மைதா, கொக்கோ, பேக்கிங் பவுடர், உப்பு ஆகியவைகளைச் சலித்து, வெண்ணெய்க் கலவையுடன் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகச் சேர்க்கவும். குழிவாக பேக்கிங் டிரேயில் 180°C-ல் பேக் செய்து, பொன்னிறமானவுடன், சாக்லெட் சாஸ், அக்ரூட் கொண்டு அலங்கரிக்கவும்.

44 Supplement to Mangayar Malar December 2008



ப்ரௌனீஸ்

தேவையான பொருட்கள்: மைதா, வெண்ணெய் - தலா 150 கிராம், பொடித்த சர்க்கரை - 200 கிராம், கொக்கோ பவுடர் - 6 ஸ்பூன், முட்டை - 4, நறுக்கிய அக்ரூட் - தேவைக்கேற்ப, பேக்கிங் பவுடர், வெனிலா எசன்ஸ் - தலா 2 ஸ்பூன், உப்பு - 1 சிட்டிகை, சாக்லெட் சாஸ் - தேவைக்கேற்ப.



செய்முறை : நுரைக்க அடித்த வெண்ணெய் + சர்க்கரையுடன் எசன்ஸ் சேர்த்து நன்கு அடித்த முட்டையையும் சேர்க்கவும். மைதா, கொக்கோ, பேக்கிங் பவுடர், உப்பு ஆகியவைகளைச் சலித்து, வெண்ணெய்க் கலவையுடன் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகச் சேர்க்கவும். குழிவாக பேக்கிங் டிரேயில் 180°C-ல் பேக் செய்து, பொன்னிறமானவுடன், சாக்லெட் சாஸ், அக்ரூட் கொண்டு அலங்கரிக்கவும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

முட்டையில்லா சாக்லெட் சிப் குக்கீஸ்

தேவையான பொருட்கள் :

பொடித்த சாதா சர்க்கரை, மைதா - தலா 150 கிராம், துருவிய சாக்லெட் - 1 கப், அக்ரூட் - 1 கப் (நறுக்கியது), சோடா உப்பு, சமையல் உப்பு - மொத்தமாக 1 சிட்டிகை, ராஸ்பெர்ரி எசன்ஸ் - 1 ஸ்பூன்.

செய்முறை : முட்டை போட்ட குக்கீஸ்* செய்வது போல மாவைத் தயார் செய்து, சாக்லெட் துருவல், நறுக்கிய அக்ரூட் சேர்த்து பேக் செய்யவும்.

* பக்கம் : 42



Supplement to Mangayar Malar December 2008 45

முட்டையில்லா சாக்லெட் சிப் குக்கீஸ்

தேவையான பொருட்கள் :

பொடித்த சாதா சர்க்கரை, மைதா - தலா 150 கிராம், துருவிய சாக்லெட் - 1 கப், அக்ரூட் - 1 கப் (நறுக்கியது), சோடா உப்பு, சமையல் உப்பு - மொத்தமாக 1 சிட்டிகை, ராஸ்பெர்ரி எசன்ஸ் - 1 ஸ்பூன்.

செய்முறை : முட்டை போட்ட குக்கீஸ்* செய்வது போல மாவைத் தயார் செய்து, சாக்லெட் துருவல், நறுக்கிய அக்ரூட் சேர்த்து பேக் செய்யவும்.

* பக்கம் : 42



கேக்ஸ், குக்கீஸ், சாக்லெட்ஸ் 64!





பட்டர் ஸ்காட்ச் சாக்லெட்

செய்முறை :

இதைத் தயாரிக்க ஸ்வீட் பார் வாங்கி உடைத்து, ஆல்மண்ட் சாக்லெட் செய்வதைப் போல் கொதிக்க வைக்கவும். ஒரு கப் சர்க்கரையுடன், ஒரு தேக்கரண்டி வெண்ணெய் சேர்த்து கைவிடாமல் கிளறினால் பொன்னிறத்தில் கண்ணாடித் தகடுகள் போல் வரும். பட்டர் ஸ்காட்ச் என்று சொல்லப்படும் இதைத் தட்டிப் பொடியாக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். மோல்டில் பாதியளவு ஊற்றி அரை மணி நேரம் ஃப்ரிட்ஜில் வைத்த சாக்லெட்டுக்கு நடுவில் இதை நிரப்பி மீதமுள்ள சாக்லெட் குழைவை ஊற்றி, ஃப்ரிட்ஜில் வைக்கவும்.

46 Supplement to Mangayar Malar December 2008





பட்டர் ஸ்காட்ச் சாக்லெட்

செய்முறை :

இதைத் தயாரிக்க ஸ்வீட் பார் வாங்கி உடைத்து, ஆல்மண்ட் சாக்லெட் செய்வதைப் போல் கொதிக்க வைக்கவும். ஒரு கப் சர்க்கரையுடன், ஒரு தேக்கரண்டி வெண்ணெய் சேர்த்து கைவிடாமல் கிளறினால் பொன்னிறத்தில் கண்ணாடித் தகடுகள் போல் வரும். பட்டர் ஸ்காட்ச் என்று சொல்லப்படும் இதைத் தட்டிப் பொடியாக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். மோல்டில் பாதியளவு ஊற்றி அரை மணி நேரம் ஃப்ரிட்ஜில் வைத்த சாக்லெட்டுக்கு நடுவில் இதை நிரப்பி மீதமுள்ள சாக்லெட் குழைவை ஊற்றி, ஃப்ரிட்ஜில் வைக்கவும்.

என்றும் உங்களுடன் மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

ஆல்மண்ட் சாக்லெட்

செய்முறை :

பெரிய டிபார்ட்மெண்டல் ஸ்டோர்களில் விற்கும் சாக்லெட் பாரில், பிட்டர் பார் என்பதை வாங்கி, உடைத்து, கொதிக்கும் நீரின் மேல் உள்ள பாத்திரத்தில் போட்டு, குமிழ் போகும் வரை கிளறவும். சாக்லெட் மோல்டில் பாதியளவு ஊற்றி, மீதியைப் பாத்திரத்தில் வைக்கவும். அரை மணி நேரம் ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து செட் ஆன பிறகு எடுத்து, நடுவில் பாதாமை வைத்து, மீதியளவுக்கு பாக்கி சாக்லெட் ஊற்றி, செட் ஆகும் வரை ஃப்ரிட்ஜில் வைக்கவும்.



Supplement to Mangayar Malar December 2008 47

ஆல்மண்ட் சாக்லெட்

செய்முறை :

பெரிய டிபார்ட்மெண்டல் ஸ்டோர்களில் விற்கும் சாக்லெட் பாரில், பிட்டர் பார் என்பதை வாங்கி, உடைத்து, கொதிக்கும் நீரின் மேல் உள்ள பாத்திரத்தில் போட்டு, குமிழ் போகும் வரை கிளறவும். சாக்லெட் மோல்டில் பாதியளவு ஊற்றி, மீதியைப் பாத்திரத்தில் வைக்கவும். அரை மணி நேரம் ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து செட் ஆன பிறகு எடுத்து, நடுவில் பாதாமை வைத்து, மீதியளவுக்கு பாக்கி சாக்லெட் ஊற்றி, செட் ஆகும் வரை ஃப்ரிட்ஜில் வைக்கவும்.



கேக்ஸ், குக்கீஸ், சாக்லெட்ஸ் 64!



நட்டீஸ்

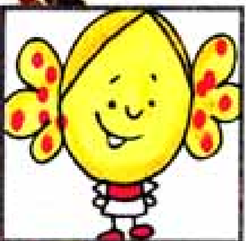
தேவையான பொருட்கள் :

கன்டென்ஸ்ட் மில்க் - 1 டின், கொக்கோ, பொடித்த சர்க்கரை - தலா 6 ஸ்பூன், வெண்ணெய் - 100 கிராம், லிக்விட் க்ளுகோஸ் - 1 சிட்டிகை (நீரில் கரைத்தது) பாதாம் - தேவைக்கு.



செய்முறை : மிதமான தீயில், கனமான பாத்திரத்தில் எல்லாவற்றையும் போட்டு கைவிடாமல் கிளறவும். தோசை மாவு பதத்தில் இருக்கும் கலவை உருட்டும் பதத்துக்கு வந்ததும், கலவையை எடுத்து, நடுவில் பருப்பை வைத்து சீடை போல் உருட்டவும். தேவைப்பட்டால் ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து உபயோகப்படுத்தவும்.

48 Supplement to Mangayar Malar December 2008



நட்டீஸ்

தேவையான பொருட்கள் :

கன்டென்ஸ்ட் மில்க் - 1 டின், கொக்கோ, பொடித்த சர்க்கரை - தலா 6 ஸ்பூன், வெண்ணெய் - 100 கிராம், லிக்விட் க்ளுகோஸ் - 1 சிட்டிகை (நீரில் கரைத்தது) பாதாம் - தேவைக்கு.



செய்முறை : மிதமான தீயில், கனமான பாத்திரத்தில் எல்லாவற்றையும் போட்டு கைவிடாமல் கிளறவும். தோசை மாவு பதத்தில் இருக்கும் கலவை உருட்டும் பதத்துக்கு வந்ததும், கலவையை எடுத்து, நடுவில் பருப்பை வைத்து சீடை போல் உருட்டவும். தேவைப்பட்டால் ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து உபயோகப்படுத்தவும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



தேங்காய்ப்பூ டாஃபி

செய்முறை :

டிபார்ட்மெண்ட்டல் ஸ்டோரில் விற்கும் ஒயிட் பாரை வாங்கி ஆல்மண்ட் சாக்லெட்டுக்கு* தயார் செய்தது போல் சாக்லெட் குழைவைச் செய்து, பாதாமுக்குப் பதில் சிறிது தேங்காய்ப்பூவை நிரப்பி, மீதமுள்ள குழைவை மேலே ஊற்றி முன் சொன்னது போல் ஃப்ரிட்ஜில் செட் ஆகும் வரை வைக்கவும்.

* பக்கம் : 47

Supplement to Mangayar Malar December 2008 49



தேங்காய்ப்பூ டாஃபி

செய்முறை :

டிபார்ட்மெண்ட்டல் ஸ்டோரில் விற்கும் ஒயிட் பாரை வாங்கி ஆல்மண்ட் சாக்லெட்டுக்கு* தயார் செய்தது போல் சாக்லெட் குழைவைச் செய்து, பாதாமுக்குப் பதில் சிறிது தேங்காய்ப்பூவை நிரப்பி, மீதமுள்ள குழைவை மேலே ஊற்றி முன் சொன்னது போல் ஃப்ரிட்ஜில் செட் ஆகும் வரை வைக்கவும்.

* பக்கம் : 47

கேக்ஸ், குக்கீஸ், சாக்லெட்ஸ் 64!





இஞ்சி கேக்

தேவையான பொருட்கள்: மைதா - 90 கிராம், அரிசி மாவு - 40 கிராம், காரமல் - 30 கிராம், வெண்ணெய் - 30 கிராம், இஞ்சி விழுது - ½ ஸ்பூன், முட்டை - 1, சமையல் சோடா - ¼ ஸ்பூன், சூடான பால் - 2 தேக்கரண்டி, பொடித்த உலர்ந்த திராட்சை, பாதாம் - தலா 15 கிராம்.

செய்முறை: மைதா, அரிசி, சோடாமாவுகளை சலிக்கவும். வெண்ணெயுடன் இஞ்சியை நன்கு அடிக்கவும். பொடித்த திராட்சை, பாதாமை பாலில் கலக்கவும். இவை எல்லாவற்றையும் நுரைக்க அடித்து, முட்டையுடன் சேர்த்து 180°C-ல் பேக் செய்யவும்.





50 Supplement to Mangayar Malar December 2008

இஞ்சி கேக்

தேவையான பொருட்கள்: மைதா - 90 கிராம், அரிசி மாவு - 40 கிராம், காரமல் - 30 கிராம், வெண்ணெய் - 30 கிராம், இஞ்சி விழுது - ½ ஸ்பூன், முட்டை - 1, சமையல் சோடா - ¼ ஸ்பூன், சூடான பால் - 2 தேக்கரண்டி, பொடித்த உலர்ந்த திராட்சை, பாதாம் - தலா 15 கிராம்.

செய்முறை: மைதா, அரிசி, சோடாமாவுகளை சலிக்கவும். வெண்ணெயுடன் இஞ்சியை நன்கு அடிக்கவும். பொடித்த திராட்சை, பாதாமை பாலில் கலக்கவும். இவை எல்லாவற்றையும் நுரைக்க அடித்து, முட்டையுடன் சேர்த்து 180°C-ல் பேக் செய்யவும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

வால்நட் சாக்லெட்

தேவையான பொருட்கள் :

1 டின் கொக்கோ, பொடிக்காத சர்க்கரை - தலா 6 ஸ்பூன், வெண்ணெய் - 100 கிராம், லிக்விட் க்ளூகோஸ் - 1 சிட்டிகை, அக்ரூட் (நறுக்கியது) - தேவைக்கேற்ப



செய்முறை : நட்டீஸுக்கு* செய்தது போலவே கனமான பாத்திரத்தில் மிதமான தீயில் கைவிடாமல் கிளறிய சாக்லெட் கலவையை வெண்ணெய் தடவிய தாம்பாளத்தில் கொட்டி, மேலாக அக்ரூட்டைத் தூவி வில்லைகளாக்கவும். தேவைப்பட்டால் ஃப்ரிட்ஜில் வைக்கவும்.

* பக்கம் : 48

Supplement to Mangayar Malar December 2008 51

வால்நட் சாக்லெட்

தேவையான பொருட்கள் :

1 டின் கொக்கோ, பொடிக்காத சர்க்கரை - தலா 6 ஸ்பூன், வெண்ணெய் - 100 கிராம், லிக்விட் க்ளூகோஸ் - 1 சிட்டிகை, அக்ரூட் (நறுக்கியது) - தேவைக்கேற்ப



செய்முறை : நட்டீஸுக்கு* செய்தது போலவே கனமான பாத்திரத்தில் மிதமான தீயில் கைவிடாமல் கிளறிய சாக்லெட் கலவையை வெண்ணெய் தடவிய தாம்பாளத்தில் கொட்டி, மேலாக அக்ரூட்டைத் தூவி வில்லைகளாக்கவும். தேவைப்பட்டால் ஃப்ரிட்ஜில் வைக்கவும்.

* பக்கம் : 48

கேக்ஸ், குக்கீஸ், சாக்லெட்ஸ் 64!



கேக் டிப்ஸ்...

✱ மைதாவைச் சேர்த்த உடனேயே பேக் செய்துவிடவேண்டும். சிறிது நேரம் கழித்து செய்தால் கேக் கல் போல கடினமாகிவிடும்.



✱ கேக் ரெடியாகி விட்டதா என்கிற ஆர்வத்தில் அடிக்கடி திறந்து பார்த்தால் நடுவில் குழி விட்டுக் கொள்ளும்.

52 Supplement to Mangayar Malar December 2008



கேக் டிப்ஸ்...

✱ மைதாவைச் சேர்த்த உடனேயே பேக் செய்துவிடவேண்டும். சிறிது நேரம் கழித்து செய்தால் கேக் கல் போல கடினமாகிவிடும்.



✱ கேக் ரெடியாகி விட்டதா என்கிற ஆர்வத்தில் அடிக்கடி திறந்து பார்த்தால் நடுவில் குழி விட்டுக் கொள்ளும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

✱ கேக், பிஸ்கட் ஆகியவை தயார் ஆன உடனேயே ஓவனிலிருந்து எடுத்துவிடக் கூடாது. அந்த சூட்டிலேயே சிறிது நேரம் வைத்துவிட்டு, பிறகுதான் எடுக்க வேண்டும்.



✱ கேக், பிஸ்கட் ஆகியவை சீக்கிரம் ஆற வேண்டும் என்பதற்காக ஃபேன் காற்றில் ஆறவிடக் கூடாது. அதன் தரம் குறைந்து விடும்.

கேக்ஸ், குக்கீஸ், சாக்லெட்ஸ் 64!

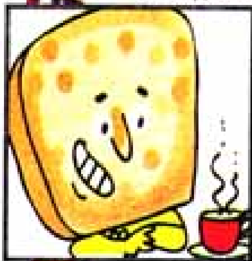


Supplement to Mangayar Malar December 2008 53

✱ கேக், பிஸ்கட் ஆகியவை தயார் ஆன உடனேயே ஓவனிலிருந்து எடுத்துவிடக் கூடாது. அந்த சூட்டிலேயே சிறிது நேரம் வைத்துவிட்டு, பிறகுதான் எடுக்க வேண்டும்.

✱ கேக், பிஸ்கட் ஆகியவை சீக்கிரம் ஆற வேண்டும் என்பதற்காக ஃபேன் காற்றில் ஆறவிடக் கூடாது. அதன் தரம் குறைந்து விடும்.

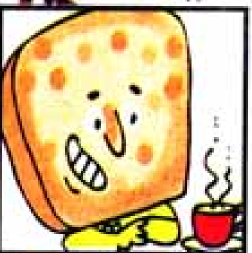
கேக்ஸ், குக்கீஸ், சாக்லெட்ஸ் 64!



✸ கேக் கலவையை கேக் செய்யும் பாத்திரத்தில் பாதி உயர அளவுக்கு மேல் இருத்தல் வேண்டும்.

✸ கப் அளவைக் கடைப்பிடித்து, அதில் நிரப்பும் வஸ்துவை, குலுக்கிக் குலுக்கி குவித்து அளந்து போடக் கூடாது.

54 Supplement to Mangayar Malar December 2008



✸ கேக் கலவையை கேக் செய்யும் பாத்திரத்தில் பாதி உயர அளவுக்கு மேல் இருத்தல் வேண்டும்.

✸ கப் அளவைக் கடைப்பிடித்து, அதில் நிரப்பும் வஸ்துவை, குலுக்கிக் குலுக்கி குவித்து அளந்து போடக் கூடாது.

என்றும் உங்களுடன் மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

* ஓவனை ஏற்பாடாக சூடாக்கிக் கொண்டுதான் கேக், பிஸ்கட்டுகளை பேக் செய்ய அடுக்க வேண்டும்.

* கேக் செய்யும் பாத்திரத்தை, வெண்ணெய் தடவி, மைதா மாவு தூவி ரெடி செய்து பின்பே கேக் கலவையைத் தயார் செய்ய வேண்டும்.



கேக்ஸ், குக்கீஸ், சாக்லெட்ஸ் 64!

Supplement to Mangayar Malar December 2008 55

* ஓவனை ஏற்பாடாக சூடாக்கிக் கொண்டுதான் கேக், பிஸ்கட்டுகளை பேக் செய்ய அடுக்க வேண்டும்.

* கேக் செய்யும் பாத்திரத்தை, வெண்ணெய் தடவி, மைதா மாவு தூவி ரெடி செய்து பின்பே கேக் கலவையைத் தயார் செய்ய வேண்டும்.



கேக்ஸ், குக்கீஸ், சாக்லெட்ஸ் 64!





* கேக் செய்ய உபயோகிக்கும் வெண்ணெய் எப்பொழுதும் உப்பு போடாத வெண்ணெயாக இருக்க வேண்டும்.

56 Supplement to Mangayar Malar December 2008





* கேக் செய்ய உபயோகிக்கும் வெண்ணெய் எப்பொழுதும் உப்பு போடாத வெண்ணெயாக இருக்க வேண்டும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!





✱ வெண்ணெயையும், சர்க்கரையையும் சேர்த்து அடிக்கும்போது நன்கு நுரைக்க அடிக்க வேண்டும். அப்போதுதான் கேக் மிருதுவாக இருக்கும்.

கேக்ஸ், குக்கீஸ், சாக்லெட்ஸ் 64!

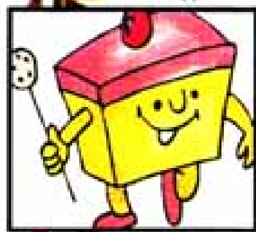
Supplement to Mangayar Malar December 2008 57





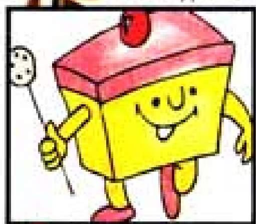
✱ வெண்ணெயையும், சர்க்கரையையும் சேர்த்து அடிக்கும்போது நன்கு நுரைக்க அடிக்க வேண்டும். அப்போதுதான் கேக் மிருதுவாக இருக்கும்.

கேக்ஸ், குக்கீஸ், சாக்லெட்ஸ் 64!



✱ ப்ரஷர் குக்கரில் செய்பவர்கள்,
குக்கரில் தண்ணீர் ஊற்றாமல்
மணலை மட்டுமே பரத்தி,
அதன் மேல் தட்டை வைத்து,
மூடி பேக் செய்யலாம்.

58 Supplement to Mangayar Malar December 2008



✱ ப்ரஷர் குக்கரில் செய்பவர்கள்,
குக்கரில் தண்ணீர் ஊற்றாமல்
மணலை மட்டுமே பரத்தி,
அதன் மேல் தட்டை வைத்து,
மூடி பேக் செய்யலாம்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



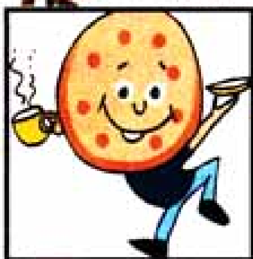
* ஓவன் இல்லாதவர்கள் ஒரு கடாயில் மண்ணைப் பரப்பி, அதன் மேல் கேக் தட்டை வைத்து ஒரு மூடிபோல் கடாயை மூடி பேக் செய்யலாம்.

Supplement to Mangayar Malar December 2008 59



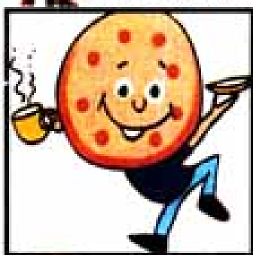
* ஓவன் இல்லாதவர்கள் ஒரு கடாயில் மண்ணைப் பரப்பி, அதன் மேல் கேக் தட்டை வைத்து ஒரு மூடிபோல் கடாயை மூடி பேக் செய்யலாம்.

கேக்ஸ், குக்கீஸ், சாக்லெட்ஸ் 64!



✱ அளவுகளைக் குத்துமதிப்பாக போடக் கூடாது. வீட்டில் தராசு இல்லாதவர்கள் கடைகளிலாவது அளந்து பார்த்தே செய்தல் வேண்டும்.

60 Supplement to Mangayar Malar December 2008



✱ அளவுகளைக் குத்துமதிப்பாக போடக் கூடாது. வீட்டில் தராசு இல்லாதவர்கள் கடைகளிலாவது அளந்து பார்த்தே செய்தல் வேண்டும்.

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!

க்ரீம் சீஸ் தயாரித்தல்...

ஒரு மெல்லிய துணியில் கெட்டித் தயிரைத் தொங்கவிட்டு இரண்டு கப் தயிரை மட்டும் எடுத்து, இரண்டு கப் சர்க்கரை சேர்த்து நுரைக்க அடித்து, ஒரு ஸ்பூன் எசன்ஸ் கலந்து ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து தேவைக்கு உபயோகப்படுத்த வேண்டும்.



Supplement to Mangayar Malar December 2008 61

க்ரீம் சீஸ் தயாரித்தல்...

ஒரு மெல்லிய துணியில் கெட்டித் தயிரைத் தொங்கவிட்டு இரண்டு கப் தயிரை மட்டும் எடுத்து, இரண்டு கப் சர்க்கரை சேர்த்து நுரைக்க அடித்து, ஒரு ஸ்பூன் எசன்ஸ் கலந்து ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து தேவைக்கு உபயோகப்படுத்த வேண்டும்.



கேக்ஸ், குக்கீஸ், சாக்லெட்ஸ் 64!





லெமன் கர்ட் தயாரிக்க...

முட்டை மஞ்சள் கரு - 2

பொடித்த சர்க்கரை - 1 கப்

வெண்ணெய் - 50 கிராம்

பால் - 1 கப்

மஞ்சள் எசன்ஸ், மஞ்சள் நிறம் சிறிதளவு

முட்டை + சர்க்கரையை நன்கு அடிக்கவும். பின் பால் சேர்த்த கலவையை ஒரு கிண்ணத்தில் ஊற்றி, கொதிக்கும் நீர் பாத்திரத்தினுள் வைக்கவும். வெந்த முட்டையில் கலர், எசன்ஸ் சேர்க்கவும்.

62 Supplement to Mangayar Malar December 2008





லெமன் கர்ட் தயாரிக்க...

முட்டை மஞ்சள் கரு - 2

பொடித்த சர்க்கரை - 1 கப்

வெண்ணெய் - 50 கிராம்

பால் - 1 கப்

மஞ்சள் எசன்ஸ், மஞ்சள் நிறம் சிறிதளவு

முட்டை + சர்க்கரையை நன்கு அடிக்கவும். பின் பால் சேர்த்த கலவையை ஒரு கிண்ணத்தில் ஊற்றி, கொதிக்கும் நீர் பாத்திரத்தினுள் வைக்கவும். வெந்த முட்டையில் கலர், எசன்ஸ் சேர்க்கவும்.

என்றும் உங்களுடன் மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!



ஐசிங் தயாரிக்க

ஐசிங் சுகர் - 200 கிராம்,

வெண்ணெய் - 100 கிராம்

இரண்டையும் நன்றாக அடித்து கேக்கின் மேல் தடவலாம். அல்லது அதற்கான அச்சின் மூலம் அலங்கரிக்கலாம்.

கேக்ஸ், குக்கீஸ், சாக்லெட்ஸ் 64!

Supplement to Mangayar Malar December 2008 63



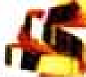
ஐசிங் தயாரிக்க

ஐசிங் சுகர் - 200 கிராம்,

வெண்ணெய் - 100 கிராம்

இரண்டையும் நன்றாக அடித்து கேக்கின் மேல் தடவலாம். அல்லது அதற்கான அச்சின் மூலம் அலங்கரிக்கலாம்.

கேக்ஸ், குக்கீஸ், சாக்லெட்ஸ் 64!



Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / CC (S) DN / 170 / 06 - 08 * Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP TN / CC (S) DN / 103 / 06 - 08* Registered as a Newspaper in Srilanka. Supplement to the Mangayar Malar December 2008 issue



காரமல் தயாரிக்க...

வெறும் கடாயில் ஒரு கரண்டி
சர்க்கரையை மட்டும் போட்டு
சிறிது நேரம் பிரட்டினால் பிரவுன் கலர் திரவம்
போல் தயாராகும்.



தொகுப்பு: **மாலதி சந்திரசேகரன்**



Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / CC (S) DN / 170 / 06 - 08 * Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP TN / CC (S) DN / 103 / 06 - 08* Registered as a Newspaper in Srilanka. Supplement to the Mangayar Malar December 2008 issue



காரமல் தயாரிக்க...

வெறும் கடாயில் ஒரு கரண்டி
சர்க்கரையை மட்டும் போட்டு
சிறிது நேரம் பிரட்டினால் பிரவுன் கலர் திரவம்
போல் தயாராகும்.



தொகுப்பு: மாலதி சந்திரசேகரன்

என்றும் உங்களுடன்
மங்கையர் மலர் தரத்திலும் நம்பர் 1 மகளிர் மாத இதழ்!